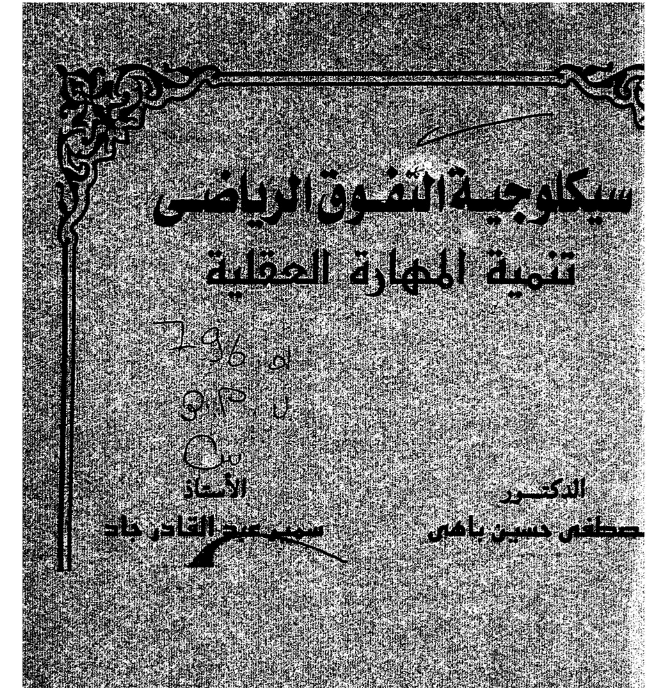


سيكولوجية التفوق الرياضي

تنمية المهارة العقلية

الدكتور
مصطفى حسين باهي

الأستاذ
سمير عبد القادر جاد

مكتبة النهضة المصرية
٩ ش عدلي - القاهرة

سيكلوجية التفوق الرياضى

تنمية المهارة العقلية

الدكتور
مصطفى حسين باهى

الأستاذ
سمير عبد القادر جاد

مكتبة النهضة المصرية
٩ ش عدلى - القاهرة

قائمة المحتويات

الموضوع	الصفحة





مقدمــــة

﴿رب اشرح لى صدرى ويسر لى أمرى﴾

قــرآن كــريم

ذلك الكتاب : سيكلوجية التفوق الرياضى - تنمية المهارة العقلية، ذو قيمة أكاديمية وفائدة عظيمة سواء كنت دارسا أم مدرساً، لاعبا أم مدربا، إداريا أم معلقا باحثاً عن الحقيقة أو تنشد الاستفادة من أحدث تطبيقات مبادئ علم النفس الرياضى.

أنه مرشدك، ونحن على أعتاب القرن الواحد والعشرين إلى الإعداد العقلى السليم والتخطيط العقلى للعب بما يلزمك من برامج أو بروفيل أداء أو استبيان.. مع خطة الثقة، وحديث الذات الإيجابى والتخيل التصورى والتركيز والتحكم في الانتباه، وكيفية التعامل مع حالات الإصابة فى الرياضة، وديناميات الجماعة، واللاعب فى كرسى الاحتياطى، والاحترافية الرياضية وغيرها من الموضوعات الأساسية..

فهذا الكتاب يضع نظاماً جديداً للتفكير الرياضى، بناء على أحدث النظريات والتطبيقات فى مجال الرياضة، يشبه تماما استخدام عضلات كانت مهملة لفترة طويلة.

إنه تخطيط لحياتك وفق برنامج واقعى وتذكر دوما : **ان النجاح لا يأتى إلينا ، إنما يجب أن نعمل للحصول عليه.**

القاهرة - طنطا مارس ١٩٩٩



الفصل الأول

ماهيــة المهـارة العقليـــة

ان المشكلة الكبرى التى تواجه رياضى اليوم، هى حاجته إلى إعداد عقلى جيد، حيث لاتكفى الموهبة وحدها ولاقدرته الفنية، ولا لياقته البدنية لكى يتفوق رياضيا. انه فى حاجة إلى القوة العقلية والإيمان بالذات وبالقدرة على التركيز فى لحظات الشدة والحرج ففى مقدور الكثير منا أن يمشى على حاجز حجرى على حافة الطريق دون الخوف من السقوط ولكن ماذا لو ارتفع هذا الحاجز الحجرى عن سطح الأرض آلاف الأقدام؟

ومما يبين أهمية الجانب العقلى فى الرياضة، تلك المكانة السامية والمنزلة الهامة التى يشغلها فى وسائل الإعلام والصحف والمجلات الرياضية وأحاديث المدربين والمديرين والرياضيين ، فالجميع يؤكد على أهمية الجانب العقلى فى المنافسة فهو العامل الحاسم يوم المباراة نظراً لما تتمتع به الرياضة الحديثة من مستويات رفيعة يتضاءل فيها الفارق بين الرياضيين من حيث الجدارة الفنية أو اللياقة البدنية أو تقنيات التدريب أو استراتيجيات اللعب. فاللاعبون عندما يقفون مثلا على خط بداية ١٠٠م عدو لاتستطيع أن تفرق بينهم من ناحية الموهبة أو التدريب، فالذى يفصل بينهم تم بعيدا عن العيون.

والإعداد العقلى من أهم عناصر التدريب، لتحقيق أفضل أداء رياضى. حيث يتعلم الرياضى أن يتحمل ساعات التدريب الطويلة الشاقة دون ملل أو ضجر، وأن يتعلم كيف يتعامل مع حالات الحظ العاثر من إصابة غير متوقعة، أو عوامل غير قابلة للتحكم فيها ذات تأثير على نشاطه الرياضى حسب برنامجه التدريبى. أى أنه بهذا الإعداد العقلى يتمكن من تجاوز تلك الهزائم والنكسات، ومن ثم تحمل الضغوط التى تترتب على زيادة حمل التشغيل فى التدريب المكثف. كما يتمكن من التعامل مع وسائل الإعلام الحديثة التى لاتكف عن التدخل فى خصوصيات الرياضى وما تسببه من إزعاج وتطفل ومضايقة ألحقت ضرراً بليغاً بكثير من الرياضيين.

وذلك الكتاب هو تطبيق لمبادئ علم النفس الرياضى - مفتاح النجاح لأى برنامج تدريبى - كما أنه برنامج تدريب عقلى يفيدك فى أن تحافظ على اتساق الأداء أيا كان نشاطك الرياضى عن طريق التركيز على مبادئ النجاح السيكلوجية الأساسية، بطريقة علمية عملية واقعية سهلة التنفيذ.

ماذا يقصد بالمهارة العقلية ؟

وماذا يمكن القيام به لتنميتها على نحو صحيح؟ وكيف نتنفع بمختلف تقنيات التدريب العقلية التى كانت محل التجريب والاختبار من جانب الرياضيين العالمين؟

ان معظم الرياضيين إذا اتيح لهم مايكفى من الوقت وفرص المنافسة - فسوف يستخدمون مهارات عقلية، ويتدربون عليها دون مساعدة من الغير، لأنه بذلك يجدون أن أداءهم صار أكثر اتساقا، على أن معظمهم لايتوفر له ذلك. فكثير من الرياضيين من ذوى الإمكانات الرائعة يتوقفون عن المنافسة قبل الوصول إلى أفضل أداء لديهم، إذ كان ينقصهم المهارة العقلية، بينما كان فى مقدور غيرهم أن يحققوا أفضل مستويات أداء لو أحسنوا استخدام مهاراتهم العقلية.

ويؤكد معظم الرياضيين العالميين على الاستفادة من مهاراتهم العقلية النوعية ولكن تم لهم ذلك بطريق المحاولة والخطأ، ويقول الكثير منهم أنه كان فى استطاعتهم تحقيق أعلى المستويات فى بداية مشوارهم الرياضي لو كانوا قد تعلموا تلك المهارات بدلا من اضطرارهم إلى سلوك هذا الطريق الصعب.

فالمهارة العقلية ذات أهمية فى أداء المهارات الرياضية، فهى التى تمكن الرياضى من الوصول إلى حالة عقلية تمنع دخول الأفكار السلبية والمشتتة إلى نشاطه الرياضى. فإذا استطاع الرياضى تنفيذ مهارة عقلية تنفيذا ناجحا لمرة فهذا يعنى أنه يمتلك القدرة البدنية لتحقيق ذلك كلما حاول، ولكنه قد لايفعل لأن عقله يتداخل ويفسد هذا التآزر والتوافق الجسمى والعضلى ولا يعززه.

والمهارة العقلية ليست بالموضوع الجديد، فقد تم تطبيق الكثير منها منذ قرون، فقد احتوت كتب الأقدمين مثل محاربى الساموراى فى اليابان على برامج للتدريب العقلى. كما استفادت منذ أوائل الستينات دول الكتلة الشرقية سابقا من خدمات علم

النفس الرياضى، مقارنة بالدول الغربية التى بدأت حديثاً فى التقدير الكامل للتدريب على المهارات العقلية لما لها من شأن خطير فى أداء المتنافس الرياضى. وعلى سبيل المثال فى دورة برشلونه الرياضية ١٩٩٢ ضم الفريق البريطانى أخصائيين فى مجال علم النفس الرياضية للمساعدة فى إعداد الرياضى عقليا. وهكذا - فى الولايات المتحدة وكندا واستراليا وغيرها من البلدان.

على أنه لاينبغى ان تنتظر التنمية المنظمة لتقنيات التدريب العقلى لكى يصل الرياضى إلى مستوى المنتخب، بل يجب أن تبدأ مع الناشئين كما مع الكبار وبهذا تتاح الفرصة للناشئ للاستفادة من هذه المهارات وان ترتقى مع نموه الجسمى والعقلى فى لوقت الذى تتراجع فيه عملية المحاولة والخطأ.

وتماثل عملية تطوير المهارات العقلية فى الرياضيين الناشئين عملية تطوير المهارات قنية، ففى التطوير التقنى، نوضح لكل واحد منهم أكثر الأساليب كفاءة فى أداء رة خاصة مع تقديم النصح له بشأن استخدامها ومع تحسن أداء الرياضى يتكيف هذا ملوب الكلاسيكى بما يتناسب مع نمط الجسم والقوة وطول الأطراف والشخصية بما ص برياضى معين.

وهذه العملية يمكن اتباعها فى تنمية المهارات العقلية. فتدرس المهارات أولا، ثم كل لتناسب رياضى معين بما ييسر الحصول على أداء أمثل. وكلما تم تدريب سى على المهارات العقلية فى وقت مبكر زادت قدرته على التعامل مع معوقات عينة مثل: الإحباط المصاحب للأداء غير المتسق والأداء السيء الناشئ عن فرط ، والتشتت بسبب الأخطاء، ونقص الثقة أو الاتجاه الإيجابى.

خصائص المهارة العقلية

تتميز المهارة العقلية بعدة خصائص متصلة تشكل ككل طبيعة المهارة العقلية:

الرغبة الشديدة فى تحقيق النجاح:

كثيراً ما يخبرنا الأبطال الرياضيون بأنهم قد حددوا ما كانوا يهدفون إليه منذ وقت لويل. وكان لبرامج تدريبهم قيمة عملية فى هذا الشأن فمستقبلهم الرياضى كان

واضح الاتجاه. لذا على الرياضى أن يسأل نفسه: هل ثمة قيمة عملية لبرنامج تدريبى تمكنى من تحقيق أهدافى؟ هل أعرف وجهتى وكيفية الوصول إليها؟ وما مدى قوة إرادتى بهذا الخصوص؟ وهل أنا على استعداد لتقديم مايلزم من تضحيات من أجل التفوق الرياضى.

ويحدد معظم الرياضيين على مستوى المنتخب برامج الأهداف التى قرروها تفصيلا بالتشاور مع مدربيهم. وكل دورة تدريب ذات هدف نوعى وقتى، ينظر إليها على أنها خطوة صغيرة فى اتجاه هدف طويل المدى. ولايتم العمل فى هذه الدورات التدريبية بحسب النمط السائد. فهم فى وضع تركيز والتزام وتفان لإنجاز أهدافهم مع تحمل المسئولية الشخصية فى تحقيق التفوق. ولاتمنعهم الهزائم أو النكسات أو نقص التقدم.

٢ - التعامل بإيجابية مع التحديات والضغوط:

ان التحديات والضغوط جزء لاينفصل عن الرياضة التنافسية، فإذا لم يستطع الرياضى التعامل معها بإيجابية فهو ليس قوى عقليا وفى حاجة إلى التدريب العقلى: ان المنافسة هى عرض مستمر من المشكلات، واستجابة اللاعب الانفعالية هى التى تنتهى به إلى النجاح أو الإخفاق فإذا كان منافسك مخادعاً ومناوراً فيجب كرياضى ان تقتنع بذلك وان تصمد وتتحداه وان ترفض الهزيمة من منافس كهذا ولا تلجأ إلى الذرائع والشكوى.

وثمة مثال آخر جيد فى التعامل مع موقف الشدة والحظ العاثر يقدمه لنا نيجل مانسل بطل سباق السيارات الشهير: فهذا الرياضى قد قاسى من الهزائم والنكسات أكثر من غيره إلا أنه اجتازها بإيمانه بذاته، وبفوزه ببطولة العالم لسباق السيارات ١٩٩٢ كشف لنا عن فراسة ونفاذ بصيرة فى تحويل حظه العاثر إلى ميزة، لقد تعلم من كل لحظة إخفاق، لقد جعل حظه العاثر أسطورة. ان علامة البطولة الحقيقية عندما تستطيع ان تسترد مركزك من الخطر الكامن فى اليأس.

٣ - التحكم فيما هو قابل للتحكم :

انه تبديد للطاقة العقلية الثمينة ان ينتاب الرياضى القلق أو الغضب إزاء عوامل غير قابلة للتحكم : الطقس السىء، أجهزة من نوع ردئ، خبرة الخصم لذا يجب على الرياضى أن يركز على الأشياء التى يستطيع يفعل حيالها شىء ما، أى توجيه جهوده إلى ضمان أفضل استعداد تقنى وبدنى وعقلى فى إمكانه تحقيقه يوم المباراة وذلك بأن ينظم برنامج تدريبه وان يلتزم به ويتأكد أنه فى حالة إعداد جيد وأنه قد خطط لاحتمالات غير متظرة وأنه يدخل المنافسة بمشاعر وأفكار إيجابية ليقوم بأداء ما يجب عليه وليستمتع بثمرة جهوده لذا على الرياضى أن يسأل نفسه : هل إذا سارت الأمور فى غير اتجاهها الصحيح؟ فهل استسلم للقلق بشأن عوامل غير قابلة للتحكم؟ وهل أفقد ثقتى بنفسى إذا لم يقف الحظ بجانبى؟

٤ - التزام بعيد المدى بموقف متوازن :

ان أبطال الرياضة لم يصلوا إلي القمة إلا من خلال عمل شاق. وكانت إحدى بطلات التزحلق تعلق لوحة أمامها - وهى تتدرب على قوة التحمل - مكتوب عليها : إذا لم امرن اليوم بقوة، فإن غيرى سيفعل ذلك. فالمشوار الرياضى يتطلب تضحيات من شأنها أن تكون مصدر توتر فى جوانب أخرى من حياة الرياضى : لاسيما الأسرة، المهنة، الحياة الاجتماعية والتعامل مع هذا يستلزم مهارة عقلية. فهل أنا كرياضى مستعد لتقديم التضحيات اللازمة لنجاحى الرياضى؟ وهل أعطى التدريب ١٠٠٪ من وقتى وكذلك المنافسة حتى لو سارت الأمور على غير مايرام، وكم أنا ملتزم تجاه مستقبلى الرياضى وتجاه أسرتى.

فلا ينبغى أن تستنفد الرياضة حياتك إلى النقطة التى يفقد فيها كل شىء معناه، فالأسرة والأصدقاء والاهتمامات الأخرى قد تكون أفضل ترياق فى حالات الإخفاق. لذا من المهم على الرياضى أن يستمتع بالمنافسة من أجل المنافسة، وليس على أساس الفوز أو الخسارة، حتى وان خسرت فثمة فرصة أخرى فى المستقبل. فاستقطع من وقتك هواجسك الرياضية واستمتع بالأشياء الأخرى وستجد نفسك وقد عدت فى حالة متجددة النشاط ورغبة للكفاح من جديد، فلا تقع فريسة للأفكار السوداء

ولاتندب حظك طويلا بعد أداء غير موفق. ولاتحط من قدر نفسك، وعدد محاسنك وتطلع إلى منافسة فى وقت آخر، فالرياضة روحها المتعة والإثارة وشعورك بهذا جزء هام من الإعداد العقلى الجيد.

٥ - أقصى إيمان بالذات :

الرياضى ذو الإعداد العقلى الجيد لديه إيمان حقيقى بذاته، وقدرته على الأداء فى أكثر المواقف تحدياً. وإذا ساءت الأمور، يكون قادراً على التركيز من جديد والعودة بقوة، ولايستسلم حتى إذا ظهر أن كل شىء ينهار. ويتحدث لاعبى التنس عن نزعة بعض اللاعبين إلي التكاسل مما يعنى ضياع المباراة إذا لم تسر الأمور على مايرام وذلك بأن يضرب الكرة بأقصى شدة «ضبط عشوائى». واللاعب الماهر والقوى عقليا لايفعل ذلك تحت أى ظرف فثمة أمل دائما. فكثيرا ماتبدو نتيجة المباراة محتومة ولكن مايلبث اللاعب بضربة موفقة أن يقلب المباراة رأسا على عقب وأصبح البعيد ممكنا تحقيقه وتحولت الهزيمة إلى نصر مشهود صنعه اللاعب بيديه. وبهذا يقدم عرضا رائعا للمهارة العقلية «لاتستسلم».

ولهذا على الرياضى أن يسأل نفسه: هل استمر فى الكفاح مهما كانت النهاية موجعة؟ هل أحافظ على إيمانى بذاتى عندما يسوء الأداء؟ هل الثقة تحت ظروف ضائقة هى إحدى نقاط قوتى؟

٦ - لغة جسمية تتسم بالثبات والثقة :

فى الرياضة، كما في غيرها من مجالات الحياة، تحمل لغة الجسم إشارات حول الثقة والالتزام والدافعية... فإذا أحنى الرياضى رأسه أو ضرب المضرب بعصبية أو صدرت عنه إشارات جسمية تدل على القلق أو الإحباط أو الغضب فإنها إشارات قوية مشجعة لخصمك إلى أبعد حد بأنك فى وضع سلبى ومكتئب..

لذا يجب على الرياضى أن يعمل جاهدا على أن تكون صورته أمام خصمه صورة الواثق والعنيد فرأسه مرفوعة ويمشى بثقة وتعبيرات وجهه إيجابية متفائلة، فهذه أمور حيوية إذا كان لك أن تظهر بمظهر المتحكم فى المباراة.

فلم لاتسأل أحدهم أن يلاحظ لغتك الجسمية أثناء التدريب والمنافسة؟ وشاهد نفسك على الفيديو، فهل تبدو واثقاً ومستعدا لمجابهة ضغوط المنافسة العالية؟ وهل تداوم على لغة جسمية إيجابية حتى فى حالة الخسارة أو اللعب غير الموفق.

٧ - لاتخشى الخسارة

بالتدريب العقلى يكون الأداء الناجح فى المواقف الضاغطة ممكنا. فلا يخشى الرياضى اللعب من أجل الفوز مقابل اللعب بلا خسارة. وهذه علامة فارقة فى عالم الرياضة التنافسية.

وتوضح الأبحاث أن بعض اللاعبين يكون دافعهم الأساسى الحاجة إلى الإنجاز والنجاح، وهؤلاء يسعون وراء مواقف تحدى تعطيهم فرصة الشعور الجيد بإنجاز الهدف، فهم لايحبون الخسارة ولكنهم لايخشونها أيضا أنهم عادة أبطال.

فى حين أن غيرهم من اللاعبين يكون دافعهم الأساسى الخوف من الإخفاق. فهم يبذلون أقصى جهد لأنهم لايحبون أن يخسروا، غير أن خوفهم هذا على درجة كبيرة من الأهمية بحيث لايختارون السعى وراء التحديات الحقيقية، وسرعان مايخمد أداؤهم، فهم يفضلون اللعب فى بيئة لاتهدد تقدير ذواتهم، ونجاحهم فيها شبه مؤكد.

وبهذا يتوقف نشاطهم تحت الضغوط. لذا على الرياضى أن يتفحص دافعيته وأن يحدد ان كانت مصلحته فى تغير تركيزه التنافسى من الخوف من الخسارة (أو الإخفاق) إلى الرغبة فى النجاح، وبعبارة أخرى يستمتع بالمنافسة كما هى مهما كانت ولايؤجل ذلك إلى فرص أخرى يحالفه فيها الحظ. فاجتهد من أجل الفوز ولكن لاتقلق إذا لم تنجح، أغضب لبرهة إذا رغبت فى ذلك، ولكن انهض بعدها وحاول من جديد وربما باستراتيجية مختلفة.

تطوير أفضل إعداد عقلى.

يجب على الرياضى أن يعمل على اكتساب المهارات الأساسية لأفضل إعداد عقلى، وأن يتحلى بالصبر لكى يحصل على مايصبو إليه من تقدم. ولكن لايتوقع المعجزات بين يوم وليلة فالإعداد العقلى مهارة فى حد ذاتها. بعض الأشخاص يجدونها أسهل من غيرهم ولكن هناك متسعا للجميع من أجل التقدم.

وان التدريب على المهارات العقلية لايحل محل التدريب على المهارات البدنية أو التقنية أو التكتيكية إنما يعززها ويؤكد على أن ماتم إنجازه خلال هذه الأشكال من التدريب سيظهر عملياً فى الأداء التنافسى .

وتزود المهارات العقلية اللاعب بالقدرة التى تتيح للعقل أن يتحدث إلي الجسم ، وان يتحدث الجسم إلى العقل . إنها تزوده بأساليب التخاطب بمعرفة الوقت المناسب وغير المناسب للحديث ، وبمعرفة أنواع الحديث المؤثرة فى المواقف المختلفة . فهو قادر على التركيز فى المواقف الحرجة ولا تشتته الأخطاء ، ويستطيع غالبا أن يحسن أداءه فى أقل زمن تدريب بدنى ، إنه يثق فى قدرته حتى لو ساءت الأمور ، وبالطبع هو الذى يفوز بأكبر عدد من الميداليات .

ولكن علينا أن نعلم أن التوجه العقلى الصحيح ليس بديلا عن القدرة الجسمية الأساسية الموروثة ، غير أنه بالتأكيد يستطيع بالتدريب على المهارات العقلية أن يزيد من فرص إمكاناته إلى أقصى حد ممكن . والحد الفاصل بين الفوز والخسارة والذى قد يقدر بجزء من الثانية أو أقل نسبة مئوية ، وثمة نظرية تقول : **تحت الضغط يكون أداؤك أفضل بزيادة ٣٠٪ ، أو أسوأ بنقص ٣٠٪ .**

ونحن نأمل أنه بهذه المهارات والتقنيات التى يعرضها الكتاب نساعدك على التحرك فى اتجاه الزيادة ٣٠٪ أفضل . والباقى يعود إليك .

التخطيط العقلى للعب : بروفيل الأداء، استبيان المهارات العقلية

من شأن أى خطة عقلية للعب ان يتسم أداؤك بتوافق أكبر وان يصل إلى أعلى مستوى . ولكن على الرياضى أن يبدأ بخطته العقلية للعب وأن يعين مركز نشاط الخطة واهتمامها . وذلك باستخدام أى من التقنيتين التى سنتناولها بالشرح والتحليل : **بروفيل الأداء ، استبيان المهارات العقلية** ، حتى تنطلق فى مسعاك نحو تحسين موقفك العقلى فى المنافسة وقد ترغب فى استخدامهما معاً أو قد تفضل إحداها على الأخرى . ونحن نوصى باستخدام كلاهما بما ان ذلك يمنحك فرصة حقيقية للتفكير فى خطتك العقلية للعب وأن تقدر احتياجاتك ولكن على الرياضى أن يتذكر أنه لاينبغى ان تكون عملية حسب الطلب ، فيجب ان يقيّم نفسه على أساس منتظم ليتأكد أنه يواصل العمل على

تحسين مباراته العقلية، كما ان حاجاته سوف تتغير على مدى الموسم مثلما تتغير متطلباته البدنية والتقنية، لذا يجب ان يحتفظ بنتائج الإجراءات لكى يستخدمها للمقارنة مع مرحلة تالية فى تقييم الذات.

بروفيل الأداء

ان بروفيل الأداء هو أكثر تقنيات التدريب العقلى استخداما، وهو من إعداد عالم نفس بريطانى د. ريتشارد بتلر. وهو يساعد الرياضى على تحديد نقاط القوة أو نقاط الضعف المرتبطة بأدائه. بما يمكنه من تطوير برنامج تدريب يشعر أنه مفيد له ويزيد من فرص اكتشافه لقدراته والكيفية التى يتقدم بها نحو هدفه الرياضى النهائى.

كيف تخطط بروفيل الأداء

فيما يلى نموذج لصحيفة بروفيل أداء خالية، ثم اتبع مايليها من خطوات: يعقبها نموذج لصحيفة بروفيل أداء للاعب سلة.

نموذج بروفيل أداء (خالى)

التاريخ ....

أقصى مستوى أداء	المستوى الحالى	المستوى المثالى	الاختلاف بين المستوى المثالى والمستوى الحالى	الخاصية

خصائص احتاج إلى التقدم فيها : ١- .... ٢- .... ٣- ....

وفيما يلى مجموعة من الخطوات يجب أن تتبعها عند ملء هذا النموذج، وستجد فى نهايتها مثالا لبروفيل أداء للاعب كرة السلة.

خطوات يجب اتباعها :

١ - تعيين خصائص الأداء الأساسية التى تحقق لك أقصى أداء رياضى :

ولعله من المفيد فى ذلك ان تستخدم أحد المداخل الآتية :

(أ) ماهو أفضل لاعب عندك فى رياضتك؟ سجل قائمة بجميع الخصائص التى يملكها والتى يجمعها معاً تشكل لاعب مثالى أو لاعب قمة.

(ب) فكر فى نفسك وأنت فى أقصى طاقتك، وسجل فى قائمة جميع الخصائص التى تحتاجها لتبلغ هدفك حتى تصبح ذلك اللاعب البارع.

ثم سجل بدقة هذه الخصائص على صحيفة بروفيل الأداء. وفكر فى جميع جوانب الأداء بمراحله المختلفة بما يساعدك فى بناء صورة مفصلة لكل مايسهم فى رياضتك.

٢ - تقدير الخصائص المميزة : بعد ان عينت ماتحتاج إليه من خصائص، فاشرع فى تحديد أهدافك بالنسبة لكل منها. مع تقدير مثالى لها وينبغى أن تكون الدرجة التى تعطيها لكل خاصية هى هدفك من حيث أهميتها لك لكى تصبح اللاعب الكفء وذلك على مقياس مدرج من (١) إلى (١٠) حيث أن (١) غير مهمة على الاطلاق، (١٠) مهم للغاية. ومعظم الرياضيين يقدرون عادة كل شىء بعشرة درجات.

٣ - قيم حالتك الراهنة : وذلك فيما يتعلق بأهدافك، ويجب أن يكون تقديرك واقعيا حتى يكون لبروفيل الأداء فائدة تامة.

٤ - تأسيس الأهداف المطلوبة : يطرح درجة المستوى الحالى من درجة المستوى المثالى، تحصل على الفارق الذى هو درجة جديدة : تحدد نقاط القوة ونقاط

٥ - **أسبقية الأهداف :** بعد أن حددت مناطق الضعف الكبرى في أدائك، فينبغي الشروع في التخطيط لما ينبغي القيام به لتقوية نقاط الضعف تلك سواء كانت من مكونات الأداء التقنية أم البدنية أم الفنية.

٦ - **تحليل أقصى أداء :** وهذا جزء إضافي في عملية تشكيل بروفيل الأداء ذو فائدة للرياضيين وللقيام بذلك عُدْ بذاكرتك إلى أفضل أداء حققته وقدر مستوى كل خاصية في هذا اليوم، وبمقارنة أقصى أداء لك بالأداء الحالي يمكنك عموما أن تصل إلى نتيجة من اثنتين :

أولها : إذا كان تقدير أقصى أداء لك أكثر اتساقا عما عليه الأداء الحالي، فيمكنك ان تستخدم هذا كأساس لتعزيز الثقة. فقد كنت رائعا يومها، وبالتوجه الصحيح تكون رائعاً من جديد.

ثانيها : إذا كان تقدير الأداء الحالي أعلى اتساقا من أقصى أداء، فلابد أن تغمرك في الحال الثقة بأنك حققت تقدماً فعلياً أكبر من مستوياتك العليا السابقة.

وفيما يلي مخطط توضيحي لبروفيل الأداء للاعب كرة سلة، لتستخدمه كعامل مساعد في بناء المخطط الخاص بك. ومن المحتمل جداً أن العوامل التي تشعر بأهميتها في الأداء والمتعلقة بنقاط القوة ونقاط الضعف يطرأ عليها التغير غالباً. لذا من المفيد ان تستخدم بروفيل الأداء بانتظام ليساعدك في تفسير تلك التغيرات الطبيعية، في الوقت الذي تحافظ فيه على تدريبك بتركيز وفي أشد الحالات حرجاً. وعند تنفيذك البروفيل على نحو متكرر تأكد أولا ان كنت مازلت متمسكا بكل الخصائص التي ادرجتها، وإن كانت هناك خصائص جديدة يجب أن تضمها إلى البروفيل الآن.

وهذا مثال لبروفيل أداء للاعب كرة سلة

بروفيل الأداء (مثال كرة سلة) (ترجمة المؤلفان)

التاريخ : . . . .

أقصى مستوى أداء	المستوى الحالي	المستوى المثالي	الاختلاف بين المستوى المثالي والمستوى الحالي	الخاصية
٨	٧	١٠	٣	السرعة
٧	٦	١٠	٤	القوة
٦	٦	٩	٣	قفزة رأسية
٧	٧	٩	٢	مدى التهديف
٨	٨	١٠	٢	أساسيات اللعبة
٥	٤	١٠	٦	الهدوء تحت الضغوط
٨	٧	١٠	٣	الثقة فى التهديف
٩	٨	١٠	٢	قدرة الاحتمال
٧	٥	١٠	٥	مواصلة التركيز
٩	٧	١٠	٣	رمية حرة موفقة
٧	٦	٩	٣	الرشاقة
٧	٦	٩	٣	رمية أولى موفقة
٦	٦	٩	٣	الطموح

خصائص احتاج إلى التقدم فيها :

١ - ان أحافظ على هدوئى تحت العوامل الضاغطة .

٢ - ان استمر فى التركيز .

٣ - ان أزيد قوتى .

ثانياً : استبيان المهارات العقلية

ان استبيان المهارات العقلية طريقة أخرى لتحديد نقاط القوة ونقاط الضعف العقلية فى الرياضى ولمتابعة تقدمه . أساس هذا الاستبيان النسخة التى صممها باحثان بريطانيان فى علم النفس الرياضى - جامعة نورث ويلز .

ويقيس الاستبيان سبعة مظاهر هامة للجانب العقلى فى الأداء الرياضى وهى :

١ - القدرة على التخيل
٢ - الإعداد العقلى .
٣ - الثقة بالنفس
٤ - التعامل مع القلق والحصر النفسى .
٥ - القدرة على التركيز
٦ - القدرة على الاسترخاء
٧ - الدافعية .

ويشتمل كل جانب على عدد من الجمل بشأن الخبرات المرتبطة بالرياضة التنافسية . وعليك كرياضى ان تقرأ كل جملة بعناية ، ثم ضع دائرة حول الرقم المناسب الذى يشير إلى مدى اتفاقك مع الجملة .

وليست هناك إجابة صحيحة أو إجابة خاطئة .

لذا كن أمينا بشأن أدائك عندما تجيب على كل سؤال يتعلق بخبرتك .

والآن استكمل هذا النموذج لاستبيان المهارات العقلية .

استبيان المهارات العقلية (ترجمة المؤلفان)

القدرة على التخيل

العبارة	الدرجة
١ - استطيع أن اتدرب على رياضتى فى عقلى .	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦
٢ - اتمرن على المهارة فى ذهنى قبل ان استخدمها	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦
٣ - من الصعب أن أكون صوراً عقلية	٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١
٤ - أجد من السهل تخيل الشعور بالحركة .	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦

الإعداد العقلى :

العبارة	الدرجة
٥ - أحدد بنفسى دائما أهدافى فى التدريب	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦
٦ - أهدافى دوماً محددة جداً .	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦
٧ - دائما أحلل بنفسى أدائى بعد ان انتهى من المنافسة	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦
٨ - عادة أحدد الأهداف التى انجزها	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦

الثقة بالنفس

٩ – أعانى من فقدان الثقة بشأن أدائى .	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦
١٠ – أدخل كافة المباريات بفكر واثق .	٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١
١١ – تتلاشى ثقتى بالتدريج كلما اقترب ميعاد المباراة .	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦
١٢ – طوال المنافسة أحافظ علي موقف إيجابى	٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١

التعامل مع القلق

١٣ – كثيرا ما أعانى الخوف من الخسارة .	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦
١٤ – أقلق مما قد الحقه بنفسى من هزيمة فى المباريات .	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦
١٥ – اترك العنان لأخطائى لتثير القلق عند قيامى بالأداء	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦
١٦ – افرط فى القلق بشأن التنافس .	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦

القدرة على التركيز

١٧ – لا أستطيع التركيز على أفكارى أثناء المنافسة	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦
١٨ – يتخلى عنى تركيزى أثناء المنافسة .	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦
١٩ – الضجيج غير المتوقع يضر بأدائى	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦
٢٠ – تشتت ذهنى بسهولة يعد مشكلة بالنسبة لى	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦

القدرة على الاسترخاء

٢١ – استطيع أن أقوم بالاسترخاء بنفسى قبل المباراة	٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١
٢٢ – أكون متوتراً للغاية قبل المباراة	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦
٢٣ – قدرتى على الهدوء هى إحدى نقاط قوتى	٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١
٢٤ – أعرف كيف استرخى فى الظروف الصعبة .	٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١

الدافعية

٢٥ – فى المنافسات عادة أعد نفسى بما يكفى للتنافس الجيد .	٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١
٢٦ – أنا استمتع فعلا بالمباراة الصعبة	٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١
٢٧ – أنا كفء فى تحفيز نفسى	٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١
٢٨ – عادة أشعر بأنى أبذل أقصى طاقتى .	٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١

تعليمات التقدير

حدد درجتك فى كل قسم وذلك بجمع الأرقام الأربعة التى حولها الدائرة، ثم احسب الدرجة المئوية لكل فئة. فذلك بأن تقسم درجتك على ٤ ثم تضرب الناتج فى ١٠٠ .

مثال : إذا حصلت على ١٤ درجة من الدرجات الأربعة والعشرين فى كل قسم تستطيع حساب الدرجة المئوية كما يلى :

$\frac{١٤}{٢٤}$ = ٥٨, ، اذن ٥٨, × ١٠٠ = ٥٨ ٪

واعلم ان هذه الدرجة النهائية ليست بدرجة امتحان، إنما توضح لك موقفك الآن. وعما إذا كان ينبغى لك ان تستخدمها فى المستقبل لتقدير مدى ما احرزت من تقدم من نقطة بدايتك تلك .

والآن ما العمل ؟

أولاً ينبغى ان تحصل على درجاتك المئوية السبعة كما فى الجدول الآتى :

نتائج استبيان المهارات العقلية

التاريخ : . . . .

م	المهـــارة	الدرجـــة	النسبة المئوية ٪
١	القدرة على التخيل		
٢	الإعداد العقلى		
٣	الثقة بالنفس		
٤	التعامل مع القلق		
٥	التركيز		
٦	الاسترخاء		
٧	الدافعية		

قدرات عقلية ينبغى التركيز عليها (وذلك بالرجوع إلى الفصول ذات العلاقة، حيث التمارين المطلوبة).

١ -

٢ -

الفصل الثانى

الأهداف والتدريب العقلى الجيد

كما فى كل أشكال التدريب ، ثمة فرصة ضئيلة فى أن تحافظ على تدريب عقلى جيد دون اعتبار تام لما تريد الحصول عليه وكيف ؟

فبدون أهداف مناسبة لا تستطيع التركيز المطلوب للتدريب أو المنافسة . وإذا استخدمت برنامجا محدد الهدف فإنه مفيد بالتأكيد فى تحسين الأداء فى التدريب وفى المنافسة .

والآن وبعد أن انتهيت من تحديد خصائص الأداء - باستخدام بروفيل الأداء وأستبيان المهارات العقلية - التى تشعر بأنها تحتاج إلى شدة انتباه عاجل . فالذى تحتاج إليه هو تصميم الهيكلية التى تسمح لك بتقوية هذه الجوانب من الأداء ، وكذلك الحصول على تغذية راجعة هامة تتعلق بمدى ما حققت من تقدم . . ولكى يحقق تدريبك العقلى غايته المنشودة فثمة قليل من القواعد البسيطة لكى تقتدى بها وأنت تحدد بنفسك أهداف انجازك كما أنها تفيدك فى تنفيذ خطتك العقلية بأكبر كفاءة ممكنة ، ومن المهم جداً أن تكون حكيماً عندما تحدد أهدافك بنفسك أو بالاشتراك مع مدربك . ونعنى بذلك أن تكون أهدافك محددة ، قابلة للقياس ، قابلة للتعديل ، واقعية ، ذات توقيت معين .

وقبل شرح المقصود بتلك الاعتبارات نسوق إليك المثال التالى : يقول أحد اللاعبين : «سوف أحسّن الجوانب العقلية فى أدائى» . هذا هدف غير ذكى وردئ إذ لا يلبى أيا من مقتضيات الحكمة فى وضع الأهداف المشار إليها .

أن يكون الهدف محدداً :

أى يكون واضحاً فى ذهنك بماذا يرتبط هذا الهدف . فإذا رجعنا إلى المثال الردئ المشار إليها سابقاً ، نجد أنه غير محدد حيث أن الجوانب العقلية للأداء تكتنفها تشكيلة عريضة من الموضوعات - فإذا كان هناك عدة جوانب تحتاج إلى التحسين ، إذن ينبغى أن

تميّز بين الأهداف التى تضعها . وكمثال هناك هدف يتصل بزيادة مهارة التركيز ، وآخر يرتبط بتحسين الثقة بالنفس .

وهذا يعنى أيضاً أن مدى التحسن المرغوب فيه يحتاج إلى بيان وهذا يقودنا إلى النقطة التالية :

أن يكون الهدف قابلا للقياس :

لأنه إذا لم نتمكن من قياسه فكيف يمكن تقويم ما تحقق من تحسن . ولنعد مرة أخرى للمثال الردئ السابق . وأى موضع للقياس فى هذا الهدف قليل البراعة؟ لا شىء على الإطلاق .

لذا علينا بطريقة أو بأخرى أن نتلمس السبل لقياس قدراتنا العقلية .

والطريقة المثلى هى استخدام المقاييس الموضوعية لتقويم الأهداف (مثل بروفيل الأداء ، واستبيان المهارات العقلية) .

أن يكون الهدف قابلا للتعديل :

توصف دوماً عملية تحديد الأهداف بالديناميكية فهذا يعنى أن تكون قادراً على تغيير الأهداف حسب تقدمك فى أدائك وحسب المواقف المختلفة . مرة أخرى نرجع إلى المثال قليل البراعة . فليس ثمة طريقة لقياس التقدم ، ومن ثم لا نستطيع إحداث أية تغيرات إذا استدعت الحاجة إلى ذلك . ولبيان أهميته : أن يكون الهدف قابلا للتعديل هناك مثال يرتبط بالأداء البدنى : فإذا كان الهدف المحدد هل اقتطاع ثانية من أفضل أداء لك فى عدو ٤٠٠م بمنتصف فبراير القادم ، ولكنك أصبت فى يناير ، فمن الواضح أن هذا الهدف صار غير ملائم بسبب ما فاتك من تدريب خلال فترة الإصابة وما يتبعها من تناقص اللياقة والامكانات الجسمية .

أن يكون الهدف واقعياً :

من الأخطاء الشائعة فيما يتصل بالموضوع ، وضع أهداف غير ممكنة التحقيق . نعم من اللازم أن تضع أهدافاً تثير التحدى، ولكن هذا لا يعنى أنك لن تستطيع انجازها . فإذا لم تستطع ، سوف تفقد ثقتك بنفسك أو تتوقف عن المحاولة . والقاعدة

بسيطة . ينبغى أن تحدد أهدافا ذات كفاءة تتجاوز بما يكفى قدرتك الراهنة من أجل أن تدفعك إلى الاجتهاد والمثابرة لبلوغ الهدف فى فترة زمنية محددة . ولهذا تأكد من واقعية أهدافك فلا تحدد هدفا مثل «سوف أحسن درجة قدرتى على الاسترخاء بنسبة ٢٠٪ بحلول الأسبوع القادم» لأنه من غير المحتمل أن أسبوعاً واحداً من تمارين الاسترخاء قد ينتج مثل هذا الأثر ؛ لذا غيرّ مقدار الوقت إلى فترة مناسبة أطول . وهذا يقودنا إلى النقطة الأخيرة .

أن يكون الهدف ذا توقيت معين :

ينبغى أن يكون لكل هدف اطار زمنى محدد . يتعين إنجاز الهدف عنده فبدون التوقيت الهادف سيكون تأثير الهدف أقل دافعية على الرياضى وعودة إلى المثال الردئ السابق ، إنه لا يبين متي يقع التحسن المنشود ، لهذا من غير المحتمل أن ترى إنجازاً لهذا الهدف بشعور متحفز أو قوة دفع .

وهناك جانب آخر لرؤية الأهداف بحسب أساس زمنى وتفصيله : توجد ثلاث فترات زمنية تتعلق بوضع الأهداف : فترة قصيرة المدى ، ومتوسطة المدى ، وبعيدة المدى . فإذا شبهنا الأهداف بدرجات السلم . فكل خطوة هى هدف قصير المدى ، ودرجة قاعدة السلم تمثل اليوم ، وأقصى درجات السلم يمكن أن تمثل نقطة زمنية محددة فى المستقبل البعيد . والارتقاء الناجح لكل درجة من رجات السلم يصعد بك نحو الهدف المنشود .

أما إذا كنت فى منتصف السلم ، فهذا يعنى أنك أنجزت البعض من أهدافك المتوسطة ، وتستطيع أن تواصل نحو تحقيق أهدافك بعيدة المدى .

وقد تكون فى طريقك عدة درجات عليك أن تصعدها ، ولكن باستخدام هذا التوجه المتجزئ ، تكون معظم الأهداف قابلة للتحقيق .

وبالنسبة لأهداف خطتك ، فإن كل جلسة تدريب عقلى تنفذها يمكن اعتبارها خطوة فردية وبعد عدة أسابيع تدريب قد تحقق هدفك المتوسط ، وبمواصلة العملية لمدة شهرين - كمثال - قد يتحقق بنجاح هدفك بعيد المدى .

والمهم فى تحديد الأهداف أن تتأكد أن هناك نقطة زمنية نهائية يلزم فيها تحقيق الهدف الكلى .

وأخيراً أن تحديد أهداف أسبوعية أو يومية لكل جلسة تدريب عقلى من شأنه أن يعطى الرياضى قدرة تركيز نوعية بالنسبة لكل جلسة تدريب عقلى مما ينهض بنوعية الجلسات ويزيد الالتزام بالبرنامج .

نموذج لبرنامج ذكى

يوظف ما سبق الإشارة إليه من سمات الأهداف الذكية : المحددة ، القابلة للقياس ، القابلة للتعديل ، الواقعية ، ذات توقيت معين .

أهداف تنجز على المدى الطويل

هدف ١ : تاريخ هذا الهدف : أول يونيو

بحلول العاشر من أغسطس القادم سأكون قد حسنت من درجة مهارة تركيزى على أستبيان المهارات العقلية من ٢٠٪ إلى ٧٥٪ .

هدف٢ : تاريخ هذا الهدف : أول يونيو (نفس التاريخ السابق)

بحلول الرابع والعشرين من أغسطس القادم سأكون قد حسنت درجة رمية إرسالى الموجه على مقياس بروفيل الأداء من ٤ نقاط إلى ٨ نقاط من عشرة .

أهداف تنجز على المدى المتوسط

هدف ١ : تاريخ هذا الهدف أول يونيو

بحلول الخامس من يوليو سأكون قد أتممت ٢٥ جلسة تركيز ، وحسنت درجتى بشأن مهارة التركيز على استبيان المهارات العقلية بنسبة ١٠٪ .

هدف ٢ : تاريخ هذا الهدف أول يونيو

بحلول التاسع عشر من يوليو سأكون استخدمت الأفكار الإيجابية فى كل جلسة تدريب قبل كل رمية إرسال . وسأكون قد فرغت من تسجيل عشرة أفكار ايجابية فى

مفكرة الثقة الخاصة بى حول أفضل أداء إرسالى لى . وسأكون قد طورت برنامجى التخيلى الإيجابى الخاص بالإرسال ، وقد وظفته فى ٣ جلسات كل أسبوع بعد استرخاء مبدئى .

أهداف تنجز على المدى القصير (كمثال لمدة أسبوع واحد تدريب)

هدف (١) وهو يتكون من أهداف قصيرة لمدة أسبوع من ٧ إلى ١٣ يونيو :

جلسة ١ : ١٥ق إرسال مع مدرب يثير تشتتا فى الذهن (السبت الساعة ٤٥ر١٥)

جلسة ٢ : ١٠ق تخيل أداء ضد منافس مر بك (الأحد الساعة ١٦)

جلسة ٣ : ١٠ق تخيل على أداء يحتاج إلى أقصى تركيز (الثلاثاء بعد التمرين)

جلسة ٤ : ١٥ق كيوم السبت (الأربعاء بعد التمرين)

جلسة ٥ : ٥ق كما فى جلسة ٢ ، ٥ق كما فى جلسة ٣ ، ٥ق كما فى جلسة ٢ (الخميس الساعة ١٦)

الجمعة (مراجعة لما تحقق وما لم يتحقق من الأهداف)

هدف (٢) وهو يتكون من أهداف قصيرة لمدة أسبوع من ٧ إلى ١٣ يونيو :

جلسة ١ : ٥ق تخيل لرميات إرسال موفقة فى مباريات نهائية محلية (السبت قبل التدريب)

جلسة ٢ : ٥ق مشاهدة مجموعة من صور فيديو للاعبين أصحاب رمية إرسال موفقة (الاثنين أثناء الراحة لتناول الغذاء)

جلسة ٣ : ٥ق تخيل لرمية الإرسال التى شاهدتها فى الفيديو أمس (الأربعاء الساعة ١٧)

جلسة ٤ : اكتب ٥ جمل ايجابية فى مفكرة الثقة الخاصة بك (منتصف نهار الخميس)

يوم الجمعة (راجع ما تحقق وما لم يتحقق من الأهداف) .

عوامل هامة أخرى تتعلق بتحديد الأهداف :

سجل أهدافك كتابة :

ثم ضعها فى مكان مرئى . وبهذه الطريقة لا تستطيع أن تتجاهلها ، كما تجعل من يحيط بك يعرف ما تحاول فعله وهذا غالباً قد يحفزك نحو تحقيق أهدافك .

اختر الأهداف القابلة للضبط :

فعندما تنظر فى إنجازاتك في المنافسة ينبغى أن تتأكد أن أهدافك مضبوطة ذاتياً ، أى أن انجاز الأهداف ينبغى أن يكون فى مقدورك .

اشترك فى تحديد أهدافك :

من المعقول أن تضع أهدافك بنفسك . وإذا قام المدرب أو من حولك بتحديد أهداف لك فيجب أن توافق عليها لأنها فى النهاية ستكون أهدافك .

راجع أهدافك بانتظام :

ففى نهاية كل أسبوع قم بتقويم ما تحقق منها ولم يتحقق وما هى الصعاب التى تواجهها وماذا ينبغى عليك القيام به لتوفر مزيداً من الوقت الضائع عند تنفيذ تدريب من نوعية مختلفة .

الفصل الثالث
التفكير الإيجابى : خطة الثقة

من البديهات أن الأداء السلبى نتيجة لأفكار سلبية .

من أجل أداء متسق على أعلى مستوى وللتغلب على الضغوط الحتمية نتيجة للرياضة التنافسية يجب أن يثق الرياضى فى قدراته ومواجهة التحدى وبأنه قد تدرب بما يكفى للتنافس . وإن ثقته بنفسه قوية طوال المباراة .

ويرى معظم المستشارين الرياضيين أن فقدان الثقة بالنفس هى حالة شائعة تحتاج إلى التحسين فى الرياضيين من مختلف القدرات . وسنتناول هذا الموضوع بمزيد من التفصيل :

حديث النفس فى الرياضة :

من أكثر المحددات أهمية فى تطوير الثقة وتعزيزها هى ما يقوله الرياضى لنفسه ، فإذا كانت صورته العقلية عن ذاته ايجابية السمات والمدركات فهو بالتأكيد يتمتع بالثقة وبالأداء الجيد وأن إثبات الذات هو عملية توجيه لحديث النفس لتوكيد قدرات الرياضى ومهاراته الإيجابية إضافة إلى ما حصل عليه من تدريب مناسب . وتكرار تلك التوكيدات يؤدى إلى ترسيخها فى اللاشعور وبالتالى التأثير فى إدراك الرياضى لقدرته ومهاراته . وهذا التعزيز الإدراكى يزيد من ثقة الرياضى بنفسه قبل المنافسة وأثناءها وفى النهاية تحسن أداؤه .

وثمة عدد من التقنيات المختلفة كشفت عنها الدراسات والخبرة أثبتت نجاحها فيما يتصل بالثقة بالنفس .

أولاً : تطوير قائمة شخصية بالتوكيدات الإيجابية (طريقة البطاقات) :

يميل البشر عادة إلى الأفكار السلبية والتقليل من قدراتهم وللتغلب على هذه العادة الشخصية ، قم بتأسيس قائمة شخصية من العبارات الذاتية الإيجابية كخطوة أولى . ونحن نشجع الرياضى بتجميع قائمة من عدد من التوكيدات ترتبط بأدائه الرياضى .

وهذه أمثلة من توكيدات عامة ترتبط بالرياضة يمكن الاستفادة منها :

- أنا قــوى
- أنا أثق فى مقدرتى .
- أنا أملك المهارات اللازمة لأفضل أداء .
- أنا أستطيع التركيز تحت أية ضغوط .
- أنا تدريبى فى تحسن .
- أنا أتقدم نحو هدفى طويل المدى .
- أنا أستطيع الأداء الجيد فى المنافسات الصعبة .
- أنا راضى عن مقدرتى .
- أنا روحى المعنوية عالية .
- أنا مدربى مسرور عما احققه من تقدم .
- أنا لا أخاف التحدى فى المنافسة .
- أنا أفكر بإيجابية طوال المنافسة .

ويجب على الرياضى تدوين توكيداته الشخصية على بطاقة ، وأن يقرأ هذه البطاقة عدة مرات يومياً . وبعدها حاول أن تردد لنفسك تلك التوكيدات أثناء التدريب وفى المنافسة ما من شأنه تعزيز تفكيرك الإيجابى وثقتك بنفسك حتى يصبح هذا ميلك الطبيعى نحو ذاتك .

ويمكن استبدال البطاقة بشريط كاسيت أو شريط فيديو ، إنما هدف التقنية واحد ومن المهم أن تشعر بحرية تغيير تلك التوكيدات من فترة لأخرى مما يساعدك على تركيز . هذا الجزء الأساسى فى تدريبك العقلى ، وحافظ على هذه التوكيدات مهما شعرت بأنك إيجابى وكل شىء على ما يرام فأنت لا تعلم ماذا ينتظرك غدا من تحديات وضغوط .

ثانياً : أن تذكر نفسك بإنجازاتك الشخصية الجديرة الاعتبار :

وهذه استراتيجية فعالة تزيد من اتجاهاتك الإيجابية . ومن أمثلة التوكيدات الشخصية الخاصة بالانجاز الرياضى كنموذج لك :

١ – لقد لعبت مباراة رائعة فى تصفيات العام الماضى .
٢ – لقد كنت أصغر رياضى ضُم إلى الفريق .
٣ – لقد كان أدائى رائعاً فى تلك الظروف الجوية السيئة .
٤ – لقد استعدت لياقتى بعد أسوأ أداء لى الموسم الماضى .
٥ – لقد تم اختيارى أفضل لاعب مرتين فى العام الماضى .
٦ – تؤكد اختبارات اللياقة على أننى أفضل مما كنت عليه .
٧ – لقد هزمت أفضل لاعب على ملعبه وأمام جمهوره .
٨ – لقد حصلت على ميدالية بعد عودتى من الإصابة .

فلا تكن متواضعاً وأنت تجمع هذه التوكيدات الايجابية عن أدائك فتلك حقائق تعطيك الشعور بالتفوق والنجاح. ومن المهم أن تتبع بشأنها ما ذكرناه سابقاً بشأن القائمة الشخصية بالتوكيدات الإيجابية .

ثالثاً : تغيير أفكارك السلبية إلى أفكار إيجابية :

حتى يكون لحديث الذات فعاليته يجب مراجعة أفكارك السلبية وإعادة صياغتها واحلال أفكار إيجابية مكانها (أى النظر إلى الأمور من الزاوية الأخرى) وهذا يحتاج إلى التأمل والتدريب .

وهذا غير محتمل فى جميع المواقف ولكن يمكن انجازه بمزيد من التدريب العقلى حيث يتزود الرياضى بكل ما يؤهله لتحمل غير المتوقع وما يحمله من شكوك وأفكار سلبية .

وفيما يلى أفكار مفيدة بشأن حديث النفس . وتوضح الأمثلة أهمية الكلمات الافتتاحية لعبارات الذات كما تقدم أمثلة معيارية لبدايات جملة سلبية وجملة ايجابية .

وأثناء تدريبك العقلى استخدمها كدليل ثم اصنع قائمة خاصة بك من الأفكار السلبية التى تنتابك أثناء التدريب أو المنافسة ثم حلول أن تعيد تشكيلها إلى أمثلة حديث ذاتى إيجابى .



تغيير العبارات الذاتية

تعديل حديث النفس السلبى	التحول إلى حديث نفس إيجابى
- أنا قلق بشأن مواجهة هذا اللاعب	- على استعداد لمواجهة هذا اللاعب فأدائى على ما يرام
- لا أستطيع اللعب فى طقس مطير	- أستطيع اللعب تحت المطر فقد تدربت على ذلك
- أشعر بالعجز والملل من يوم تدريب طويل	- استرخ وركز على أهدافك
- لا أستطيع أن أطرد هذه الغلطة من ذهنى	- ثمة فرصة أخرى وسأعوض أى خطأ
- التحكيم هو الذى خسّرنا المباراة	- نستطع أن نكسب المباراة دون مساعدة من الحكم

أمثلة فاتحة لحديث الذات

فاتحـــــة سلبيـــــة	فاتحـــة إيجابيـــــة
- إنه من الصعب على أن ... (يصعب على..)	- أن هذا يشكل تحديا لى (يتحدانى ..)
- لا أستطيع	- أستطيع ... إذا ...
- ليت ، أملى أن ، أرجو أن	- متى ....
- لو أنى	- عندما ....
- يقلقنى أن	- من المفيد لى أن ....

ومن المهم إذن أن تمارس حديث الذات الإيجابى ، حتى إذا انتابتك هواجس سلبية تستطيع أن تستبدلها فوراً بكل ما هو إيجابى ، ومن المفيد عملياً لك فى هذا المجال ما يطلق عليه عملية وقف التفكير Thought Stopping وهى تتضمن إشارة عقلية لطرد أى أفكار سلبية غير مرغوب فيها (إنها بمثابة إشارة مرور حمراء عقلية) .

رابعاً : توكيدات نوعية تنافسية ذاتية :

من المفيد أن يبتكر الرياضى لنفسه خطة توكيد نوعية تتعلق بمنافسات معينة كرسالة توجه سلوكه .

ومن أمثلة التوكيدات التنافسية :

- سأحافظ على روح الكفاح طوال المباراة .
- لقد تدربت تدريباً رائعاً .
- سأندفع للأمام بقدر الإمكان فى المربع الأول .
- سأحمى الجانب الأيسر .
- أنا واثق أن اللعب المفتوح لصالحى .
- أستطيع التعامل مع ضغوط الدورى .
- سأظل هادئاً ومركزاً طوال المباراة .
- أى شىء يثيرنى سيتحول إلى طاقة والهام لى .

إذا اعتقدت فى أهمية هذا الأسلوب ، قم بتدوين عدة توكيدات على بطاقة قبل المباراة وأعد قراءتها عدة مرات وخاصة عشية المنافسة لتفيدك فى التركيز على جوانب إيجابية فى المباراة . واحتفظ بهذه البطاقة فى حقيبتك واقرأها بينك وبين نفسك كجزء من إعدادك العقلى للمباراة .

خامساً : ركز على الأساسيات :

ينشد كثير من الرياضيين الكمال أو أداء خالى من الأخطاء ، لذا يكونون راضين عن مباراتهم إذا كسبوها ، كما قد يسهب بعضهم فى الحركات التى تعجب المشجعين .

إن السلوك المناسب أكثر من غيره فى الرياضة هو أن تقوم بما يلزم عليك لتحقيق النتيجة المرجوة . قد تخطئ ولكن الرياضة ارتفاع وانخفاض ، ومازال فى مقدورك أن تشعر بالرضا وتحقق أهداف الأداء دون الكمال . وبإيجاز أن أفضل استراتيجية رياضية هى أن تركز على أساسيات رياضتك وعلى أداء قابل للإنجاز وأن تعدل من أهدافك حسب المواقف الرياضية .

سادساً : استعرض أداءك :

بعد انتهاء المباراة ، استقطع عدة دقائق من وقتك خلال ٢٤ ساعة من المنافسة وحاول أن تستكشف لوحدك أو بالتعاون مع مدربك أو زميلك جوانب الأداء الفعلية لك . وكون قائمة بعناصر الأداء الإيجابية .

أى قائمة بنقاط القوة التى ترضى عنها ، ونفس الحال كون قائمة بعناصر الأداء السلبية أو نقاط الضعف فى مقابل القائمة السابقة . وبعد أن تستكمل كل منهما اتبع الخطوات الآتية :

- اقرأ العناصر السلبية باهتمام والطريقة التى يمكن بها تحسينها لتبرز قوياً من أخطائك .
- تخلص من تلك العناصر السلبية وإلق بها بعيداً وانسها . فالتفكير المستمر فيها لمدة طويلة يقلل من فرص دخول المنافسة بعقل إيجابى تماماً .
- والآن اقرأ عناصر الأداء الإيجابية واستعد مشاعرك الإيجابية المرتبطة بعناصر الأداء الناجح وتذكر كيف كنت رائعاً فى هذا الأداء . واحتفظ بهذه القائمة فى يومية تدريبك أو علقها على سريرك .
- ثم أعد قراءتها لعدة أيام وكلما شعرت بالحاجة إلى تعزيز ثقتك بنفسك ، أى استخدمها لصالحك دائماً .
- وعندما تعود للمنافسة ، ركز على تكرار تلك العناصر الإيجابية ، وتذكر دائماً أن الأمور ليست دائماً كلها طوع أمرك ولكن جاهد على تنفيذ نقاط قوتك .

سابعاً : الأجهزة الرياضية لا تفكر فامسك أنت بزمام الأشياء :

هذه التقنية تفصح عن نفسها ، فمضرب الراكيت مثلاً لا يعرف ما هى الضربة الحاسمة أو نقطة الفوز بالمباراة فتحكم أنت فى معداتك الرياضية وامسك بزمام أمرك ، ولا تقع تحت رحمة البيئة أو الوسط المحيط بك . فرد فعل الكرة بحسب ضربك لها ، وليس بحسب عدد المتفرجين أو العشب الأخضر بالملعب . فالكرة لا تعرف العصبية

وإنما تنتظر نوعية ضربك لها فتحكم فى نفسك وتولى زمام المبادرة وسيطر على معداتك ووجها لصالحك .

ثامناً : استمتع بما تثيره المنافسة الصعبة من تحديات :

فادخل حلبة المنافسة ، وأنت مبتسم متفائل ، أعصابك هادئة ، ولعبك متعة لك وتبعث بكل جسمك رسائل إيجابية بأنك مستمتع بالتحدى ، فلا تضغط على أسنانك ولا تعبس ، فالمباراة الصعبة فرصة لتأكيد التفكير الايجابى ولإثبات قدراتك وإظهار مهاراتك .

الفصل الرابع
مهارات التخيل

وقف بطل القفز العالى وقفة الاستعداد ، فى حين كان الجمهور فى انتظار قفزته . وعند سؤاله عن سبب استغراقه لكل هذا الوقت ليقوم بقفزته ، أجاب بأنه فى كل قفزة يحاول تخيل نفسه قد اجتاز الحاجز بنجاح . ولكن هل يستدعى ذلك كل هذا الوقت؟

«نعم» ، يجيب بطل القفز العالى، لأنه أحياناً ما يخطئ فى خياله ، لذا يداوم على التدريب ذهنياً على قفزته حتى ينجح فيها ، وبذلك يستطيع النجاح فعلاً فى قفزته .

نجد أيضاً بطل الجرى راقداً فى حجرته وحيداً ينتظر بداية سباق العشرة آلاف متر ، يحاول ذهنياً تصور السباق ورؤية عوامل الاخفاق ، وتخيل الطريقة التى سوف يقوم باتباعها لتنفيذ سياسته ، ثم رؤية نفسه أخيراً يجتاز خط النهاية قبل الجميع . وبصورة خاصة يقوم بروفة على نهاية السباق ، حيث أنه قد وجد صعوبة فى المواصلة حينما مر به متسابق آخر فى مخيلته يرى البطل نفسه وقد سبقه متسابق آخر ، ولكنه يحث نفسه على المواصلة حتى يرى نفسه وقد اجتاز خط النهاية فائزاً بالسباق .

وبالنسبة لبطل الجولف فإنه يسرح بخياله كثيراً قبل شوط الكرة ، فيرى المكان الذى يريد للكرة الاستقرار فيه أولاً ، ثم يرى اتجاه الكرة لهذا المكان حتى تستقر هناك، وأخيراً يرى نفسه يأرجح المضرب فى حركة تؤدى به إلى الفوز ، وتلك التخيلات هى مفتاح تركيز اللاعب فى كل رمية .

أما بطل التزلق على الجليد ، فيقف أعلى الجبل مستعداً لاجتياز أهم سباق فى حياته للحصول على الميدالية الذهبية فى الأولومبياد ، غير متاح له سوى فرصتين للتدريب بسبب صعوبة الطقس . غير أنه قد تدرب كثيراً على هذا التزلق فى مخيلته وتمرن علي كل حركة سوف يقوم بها لإيمانه الشديد بقوة التخيل .

ماهية التخيل :

ما هو هذا السحر فى خاصية التخيل والتى تساعد هؤلاء الأبطال على الفوز والحصول على الميداليات الذهبية وتحطيم الأرقام القياسية؟

لا يوجد سحر فى ذلك ، فالتخيل ما هو إلا قدرة بشرية قد يختار البعض منا عدم استخدامها فى حين يستغلها بعض الرياضيون ويطورونها بحيث يستفيدون من امكانياتها بقدر الإمكان . فقبل اختراع اللغة كان التخيل هو الوسيلة الوحيدة للتفكير ، ومع زيادة استخدام اللغة ، تناقص استخدام البشر لخاصية التخيل .

والأطفال بالفطرة يمارسون التخيل حتى يلتحقون بالمدارس فيتعلمون كيف يتجاهلون تلك القدرة من خلال النظام التعليمى مما ينمى النصف الأيسر من المخ والذى يختص بمراكز التحليل واللغة .

وعلى أية حال ، فإن النصف الأيمن من المخ والذى يقع فيه مركز التخيل قابل دائماً للاستجابة للتدريب ، فكما يتم تقوية العضلات ، من الممكن تقوية مهارات التخيل التى ضعفت نتيجة عدم الاستخدام من خلال تدريبها .

وفى هذا الفصل سوف نتعرف على الطريقة التى يعمل بها التخيل ، وكيف يستطيع الرياضيون استغلال كافة الامكانيات المتاحة من مهارة التخيل ، وسوف أقوم بعرض الأدلة التى تثبت قيمة التخيل وتوضيح أهمية تلك المهارة للرياضيين والتى قد تستخدم بصورة إيجابية أو بصورة سلبية تبعاً لمن يستخدمها ، فقد يتخيل البعض نفسه ناجحاً نجاحاً باهراً فى حين قد يتخيل البعض الآخر نفسه فاشلاً ، والسر فى استخدام تلك المهارة بصورة إيجابية يكمن فى تسخيرها .

تعريف التخيل :

التخيل هو حاسة مثل الحواس الأخرى كالسمع والرؤية والشعور غير أنها حاسة تظهر فى غياب المؤثر الخارجى المعتاد ، فأنت لا ترى الكرة أو تسمع وقعها فوق الأرض أو تشعر بملمسها ، حيث أنك تمارس كل ذلك داخل ذهنك ، وتلك الممارسات ما هى إلا نتاج للذاكرة تم ممارستها داخلياً عن طريق الاسترجاع أو اختراع الأحداث القادمة .

والتخيل ليس فقط رؤية ممارسات معينة بعين العقل رغم أن الرؤية هى الحاسة الأساسية . فقد يحدث التخيل عن طريق كل الحواس ، فإلى جانب حاسة الرؤية (الذهنية) يستخدم الرياضيون حاستى السمع والحركة ، وحاسة الحركة هى الاحساس

بالوضع الذى حولهم . فللبشر أحلامهم الجميلة والمزعجة ، تخيلاتهم عن الماضى والحاضر والمستقبل والتى تشكل سلوكياتهم . وكما تجاهل العلماء تلك الحقيقة ، تجاهلها أيضاً علماء السلوك البشرى .

وأخيراً ، فى السبعينات أدرك علماء النفس أننا لا نستطيع فهم السلوك البشرى إلا عن طريق فهم قدرات التخيل البشرية .

لذا تحتل قدرة التخيل مكانة كبيرة فى مجال الدراسات ، كأداة أساسية للعلاج فى معظم العيادات النفسية وجزء هام من برامج التدريب الرياضى .

وفى هذا الفصل تم التأكيد على الاستخدامات الأساسية لمهارة التخيل وهى :

- مساعدة الرياضيين على اكتساب أو التدريب على مهارات حركية معقدة (التخيل الحركى) .
- التدرب على الاستراتيجيات التى يتم اتباعها فى مسابقة معينة .
- اكتساب بعض المهارات النفسية .

ويتم هذا عن طريق مساعدة الرياضيون على تنمية الوعى لديهم بأنفسهم وإدراك مشاعرهم الحقيقية عند التدريب على الرياضات المختلفة ، وتنمية القوة النفسية وزيادة القدرة على التركيز ، وأيضاً عن طريق مساعدتهم على تنمية الثقة بالنفس عندما يرى الرياضيون أنفسهم وقد بلغوا أهدافهم .

هل حقاً ينجح التخيل؟

قد تشك لأول وهلة فى نجاح مهارة التخيل فى مساعدة الرياضيون على اكتساب مهارات بدنية ونفسية . لذا إذا رجعنا إلى الاعتقاد القائل بأن البحث العلمى يعد مصدراً هاماً للمعرفة ، نجد أن البحث العلمى ليس هو المصدر الوحيد .

فمن خلال التجربة أو لنقل التجربة المعرفية نكتشف أشياء كثيرة عن عالمنا .

وفيما يلى أقدم عينة من المعلومات عن مهارة التخيل قمت باكتشافها ، أولاً التجربة المعرفية ثم التجربة العلمية .

التجربة المعرفية :

فى «عقل خارق الذاكرة» للعالم النفسى المشهور د/ أ. ر. لوريا ١٩٦٨ من الاتحاد السوفيتى نرى وصفاً لرجل يستطيع تغيير نبضه من معدله الطبيعى ٧٠ خفقة فى الدقيقة إلى ١٠٠ خفقة ثم إلى ٧٠ مرة أخرى .

وقد سأله لوريا فى حيرة «كيف تفعل ذلك؟» فيجيب الرجل : «ببساطة ، أرى نفسى اركض خلف قطار يسير ويستوجب على اللحاق بآخر عربة من عرباته إذا كنت أريد الفوز ، فلماذا تستغرب إذا من ازدياد نبض قلبى؟» فيقول لوريا : «إذا كيف ينخفض النبض بعد ذلك؟» يجيب الرجل : «بعد ذلك أرى نفسى فى الفراش مستلقياً ، أحاول النوم . . ثم أرى نفسى وقد غلبنى النعاس!» .

لسنوات عديدة جاءت التقارير من الهند عن هؤلاء الذين يمارسون اليوجا فيسيرون فوق الفحم المتوهج بأقدام عارية ، أو ينامون فوق أسرة من المسامير الحادة موضحين بذلك قدرتهم العالية فى التحكم فى النظام العصبى الذاتى ، وهو النظام الذى يتحكم فى معدل ضربات القلب ، التنفس ، درجة حرارة الجلد ، وعدد آخر من الوظائف الجسدية .

ومن وقت قريب عرض الاعلام المحلى فيلم تسجيلى عن رجل يدعى سوامى راجا وهو يعرض واحدة من تلك المهارات غير أنه كان هناك عدد من العلماء يلاحظونه للتعرف على كيفية قيامه بتلك المهارات .

فقاموا بتثبيت أقطاب كهربائية على جسده لتسجيل معدل ضربات القلب ، التنفس ، درجة حرارة الجلد وذبذبات المخ ، ثم وضعوه داخل صهريج (تانك) مزود بكمية أكسجين تكفى لخمس دقائق فقط ، وقبل اغلاق الباب مباشرة كانت وظائفه الجسدية كالتالى : معدل ضربات القلب ٦٨ ، التنفس١٢ فى الدقيقة ، حرارة الجلد ٩١ فهرنهايت ، والمخ فى نشاطه الطبيعى .

لكن بعد خمسة دقائق تغيرت تلك الوظائف ، فأصبح معدل القلب ٢٤ ، التنفس ٣ فى الدقيقة ، حرارة الجلد ٦٨ فهرنهايت ، ونشاط المخ كنشاطه قبل النوم مباشرة .

فبصورة مدهشة استطاع ممارس اليوجا سوامى أبطاء وظائفه الجسدية إلى مستوى منخفض لا يصدقه عقل . فقد مكث سوامي في الصهريج لمدة نصف ساعة ، أكثر ست مرات مما يسمح به معدل الأكسجين للإنسان الطبيعى . وعند فتح الصهريج عادت وظائفه الجسدية إلى ما كانت عليه من قبل وظهر سوامى فى كامل صحته ولياقته .

كيف يفعل ممارس اليوجا هذا؟ يتم التحكم الذهنى فى النظام العصبى الذاتى من خلال سنوات عديدة من التدريب على التخيل . ولكن إلى أى مدى يستطيع الإنسان التحكم فى وظائف جسده؟

هل من الممكن إيقاف ضربات القلب أو أى عضو حيوى آخر مما يؤدي إلى الموت؟ يبدو الأمر كذلك ، فقبائل المورنجين فى شمال استراليا تمارس هذا النوع من «الموت المحرم» ، فلو تم اخبار فرد من هذه القبيلة أن روحه قد تعرضت للسرقة وينتشر هذا الخبر بين القبيلة ، يكون على استعداد للموت فى غضون أيام . وعند موته لا يجد العلماء بجسده أى مرض ، ومن ناحية أخرى إذا تم إخباره بأن اللعنة قد زالت فهو يشفى فى الحال! فهل من الممكن أن تصدق أنك تموت إذا حلت عليك لعنة الموت أى أن يؤدى بك عقلك إلى الموت؟

وقد بدأت الحوليات الخاصة بالدواء الأمريكى فى تسجيل عدد من الحالات لعب التخيل فى شفائها من المرض دوراً كبيراً . ومعظم الأطباء قد اكتشفوا علاقة وثيقة بين الأمراض البدنية والمشاكل النفسية ، بل إن الكثير منهم يؤمن بأن كل الأمراض ما هى إلا أمراض بدنية نفسية . لقرون عديدة استخدم الأطباء أقراص السكر كعلاج فعال ، فمثلاً فى دراسة ما قام الأطباء بصبغ ثآليل المرضى بصبغة ملونة جميلة تم وصفها على أنها علاج رائع للثآليل فتم شفاء المرضى وكان تلك الثآليل قد تم استئصالها تماماً .

وأيضاً تم شفاء مرضي قرحة المعدة عن طريق حقنهم بالماء المرشح وإخبارهم بأنه علاج جديد فعال سوف يشفيهم .

كيف تساعد تلك الطريقة على الشفاء؟ يرى الطبيب النفسى جيروم فرانك أن هذه الأدوية الزائفة تعتبر رمزاً للشفاء وكأن هذا الرمز يخلق فى المريض رؤيا الشفاء .

الواقع أنه باقتناع المريض بأن هذا الدواء سيشفيه كما أكد له الطبيب يشفى المريض فعلاً ، ومن أكثر الاستخدامات الرائعة لقدرة التخيل في النظام العلاجي الحديث ، استخدامه فى علاج مرض السرطان ، والذى قام به د/ كارل سيمونتون من تكساس .

فقد لاحظ هذا الطبيب أن العديد من مرضى السرطان كانوا معرضين لفترة طويلة قبل اصابتهم بالمرض إلى ضغوط هائلة ، وعلى مر السنوات اعتقد الأطباء بأنه نتيجة هذا الضغط واليأس تأثر النظام المناعى لأجساد هؤلاء المرضي مما أدى بهم إلى الإصابة بالسرطان .

ويُعلم سيمونتون مرضاه أن يتخيلوا عقولهم كميدان معركة تقضي فيه الخلايا السليمة على الأخرى المريضة ، وكثير من مرضاه اليائسين ذوى الفرصة القليلة للحياة - أسابيع أو شهور على الموت - من خلال الدواء التقليدى اقتنعوا بمحاربة المرض بإيجابية كفرصة أخيرة للشفاء .

ويعتبر الكثير من مرضي سيمونتون أدلة حية على فاعلية هذا العلاج فى الشفاء من مرض السرطان ، كما أنهم من أشد المدافعين عنه وعن وسائله غير التقليدية التى يرفضها الأطباء التقليديون .

وجدير بالذكر أن مرضى سيمونتون لا يتركون العلاج التقليدى ، بل أنهم يضيفون إليه العلاج بالتخيل . وفى حين ترى الكثير من الجهات الطبية وسائل سيمونتون فى العلاج وسائل مشكوك فى أمرها وأنها نوعا من الدجل والشعوذة ، يؤيده الكثير من الدراسات العلمية فى فكرته بأن العقل يلعب دوراً هاماً فى منع وعلاج الأمراض حيث أن أولى الخطوات فى طريق الشفاء هى أن نرى أنفسنا وقد شفينا .

وكما أن التخيل أخذ يزحف نحو علاج الأمراض البدنية ، فلقد أصبح أهم طرق العلاج النفسى . فهناك أكثر من خمس وثلاثون عيادة نفسية تستخدم التخيل كجزء هام من برامجها العلاجية ، حيث أن جميع أنواع العلاج النفسى تتضمن اللجوء إلى التخيل بشكل أو بآخر بما فى ذلك التنويم المغناطيسى ، فقد أثبتت الدراسات الخاصة بالتنويم المغناطيسى عدم وجود فارق بين المنومين مغناطيسياً ومن يستخدمون قدراتهم على التخيل .

وتدل الدراسات أيضاً إلى أن فشل هذه الطريقة فى العلاج يرجع إلى عدم قدرة المرضي على التخيل القوى .

وقبل ذلك افترض الأطباء النفسيون أن الجميع يملكون قدرات تخيل عالية ، غير أنهم يقومون الآن بتقويم تلك القدرات لدى المريض بحيث إذا اكتشفوا ضعف هذه القدرات يقومون أولاً بتنمية تلك القدرات كخطوة أولى فى العلاج .

والآن ماذا عن الرياضة وما هو الدليل العلمى على أهمية التخيل فى مجال الرياضة ؟

الأدلة العلمية :

عند المقارنة بين مجموعتين للرمى الحر لكرة السلة ، استخدمت إحدى المجموعتين طريقة VMBR أو التدريب على السلوك الحركى التخيلى الذى يجمع بين الاسترخاء والتخيل فى حين أن المجموعة الأخرى لم تستخدم تلك الطريقة فكانت النتيجة كالتالى : أن اللاعبين فى المجموعة التى استخدمت الـ VMBR تحسنت نتائجها بدرجة تتراوح بين ١١٪ إلى ١٥٪ عن تلك المجموعة التى لم تستخدم الـ VMBR

وفى دراسة أخرى قامت بها باربرا كولوناى ١٩٧٧ عن تأثير الرمى الحر لكرة السلة بين لاعبى كرة السلة ، أظهر اللاعبون المدربون على الـ VMBR تحسناً احصائياً واضحاً عن غيرهم . أيضاً أثبتت الدراسة أن المجموعة التى استخدمت الاسترخاء فقد دون التخيل أو تلك التى استخدمت التخيل فقد دون الاسترخاء لم تتحسن أيا منهما بنفس درجة تحسن المجموعة التى استخدمت كلا من الاسترخاء والتخيل .

وتدل الدراسات على قوة الأدلة العلمية على أهمية التخيل الحركى ، ففى دراستني قاما بهما آلان ريتشارد سون ١٩٦٧ وتشارلز كوربن ١٩٧٢ أكدت الأدلة العلمية قيمة التخيل فى تعلم المهارات الحركية والقيام بها .

وكل تلك الدراسات وغيرها ساعدت على تطوير برنامج التدريب علي التخيل الرياضى ، الذى سيأتى ذكره فيما بعد . وقبل ذلك نوضح كيفية عمل التخيل .

كيف يعمل التخيل :

من المفيد أن نرى التخيل وكأنه شريط فيديو وليس عارض سينمائى ، فالصور الفعلية لا تسجل على شريط الفيديو كما هو الحال مع الفيلم السينمائى ، بل يتم تسجيل عملية الكترونية من خلال تنظيم جزئيات مغناطيسية داخل شريط الفيديو تنتج عنها الصور المرئية .

ويعمل العقل تقريباً بنفس الطريقة ، يقوم بتخزين المدخلات الحسية كعملية الكترونية ثم يقوم باستدعاء تلك المدخلات . وبعض الأشخاص لهم قدرة عالية على تخزين تلك المدخلات عن غيرهم ممن أهملوا التدريب على هذه القدرة ، هذا التخزين والاستدعاء للمعلومات لا يحدث فقط بالنسبة للمدخلات المرئية ، بل يحدث بالنسبة لكل الحواس ، لذا فإن مسجل العقل ليس فقط مسجل فيديو ، بل مسجل متعدد الحواس . وتلك المدخلات متعددة الحواس هى ما نقوم باستدعاؤه وإعادة تنظيمه فى خيالنا لخلق خبرات داخلية قوية .

التخيل الحركى :

كيف يساعد التخيل الرياضيين على أداء حركاتهم الرياضية بصورة أفضل؟ لم يتأكد أطباء علم النفس الرياضى من السبب بعد ولكن هناك بعض النظريات التى قد تساعد على فهم أهمية التخيل .

فيوضح ماكسويل مالتز ١٩٦٠ أن استخدام التخيل يتم بالصورة الآتية :

أن العقل والجهاز العصبى عبارة عن آلة ميكانيكية شديدة التعقيد تسعى أتوماتيكياً إلى هدف ما وفى سعيها هذا تقوم باستخدام مخزون المعلومات مع تصحيح المسار آليا إذا لزم الأمر . ويؤكد ماكسويل أن تلك الآلة لا تقوم بعملها إلا فى حالة وجود هدف معين واضح ، عندها سوف نقودك إلى هذا الهدف بصورة أفضل من الجهد الواعى أو قوة الإرادة . قد تكون تلك الطريقة هى إحدى الطرق التى يعمل بها التخيل ، لكن الأدلة العلمية على تلك الطريقة قليلة إلى حد ما .

غير أن هناك تفسيراً له أدلة علمية كافية وهو تفسير دافيد ماركس ١٩٧٧ بأن : الدافع الخيالى والدافع الواقعى لهما نفس المكانة فى الحياة الذهنية الواعية .

وهذا التفسير له دلالة كبيرة حيث أنه يقول بأننا نحصل على المعلومات من خلال حواسنا من العالم الخارجى ثم نقوم بتخزين تلك المعلومات فى عقولنا ، أيضاً نستطيع إنتاج المعلومات من الذاكرة ، أى نحصل على المعلومات من الداخل ، ويقوم العقل بالتعامل معها بنفس طريقة تعامله مع المعلومات الفعلية .

لذا من الممكن أن تؤثر الأحداث الخيالية على جهازنا العصبى مثلما تؤثر الأحداث الواقعية . ويرى الباحثون امكانية حدوث ذلك فى إحدى حالتين :

النظرية العضلية العصبية النفسية Psychoneuro Muscular Theory

تقوم تلك النظرية على أن الأحداث أو السلوكيات التى يتم تخيلها لابد وأن ينتج عنها استجابة عضلية عصبية مثلما هو الحال مع الأحداث الواقعية . بمعنى أن الصور التخيلية فى العقل ينبغى أن ترسل إشارات إلى العضلات لكى تقوم بما تم تخيله من مهارات ، رغم أن تلك الإشارات قد تكون ضعيفة جداً بحيث لا يصدر عنها حركة تذكر .

والدليل الأساسى على تلك النظرية يقدمه أدموند جاكوبسن ١٩٣٢ الذى ذكر أنه عند تخيل حركة ثنى الذراع حدثت بعض الانقباضات البسيطة فى العضلات القابضة بالذراع . بالإضافة إلى ذلك . فقد لاحظ م.ب. ارنولد ١٩٤٦ أنه عند إخبار شخص ما بتخيل الوقوع للأمام أو للخلف، نرى أن هنا حركة خفيفة فى الاتجاه المتخيل للوقوع.

وللتأكد من أن هناك حركات صغيرة تصدر مصاحبة للتخيل ، فلنجرب تجربة البندول البسيطة :

اصنع بندولا من خيط طوله حوالى عشر بوصات وخاتم ثم ارسم دائرة وقسمها إلى أربعة أقسام متساوية . امسك بالخيط بأصبعى الإبهام . سوف يتحرك البندول أولاً فى اتجاهات مختلفة ولكنك تستطيع التأثير فى اتجاهاته حيث أنه سيتحرك فى الاتجاه الذى تمليه عليه أفكارك . حاول . اغمض عينيك ركز على رؤية البندول يتحرك فى اتجاه معين حاول التخيل ولا تفكر فى شىء آخر ولتبقى أصابعك ثابتة دون تحريك يديك . افتح عينيك وتأكد من النتيجة .

وفى تجربة أخرى لاختبار الفكرة القائلة بأن التخيل يؤدى إلى نشاط كهربى فى العضلات ، أوصل ريتشارد سوين ١٩٨٠ أقطابا كهربائية إلى عضلات أرجل متزحلق على جبال الألب عند تخيله التزحلق إلى أسفل ، فوجد أن هناك استجابة فى العضلات تماثل تقريباً استجابة العضلات عند التزحلق الحقيقى .

نظرية التعلم الرمزى :

إن النظرية العضلية العصبية النفسية تتعرض لشكوك البعض حيث أن كل الدراسات لا تحصل بالضرورة على نشاط عضلى عصبى عند تصور البعض للمهارات الحركية . لذا ظهرت نظرية بديلة تقوم على أن التخيل يفيد الرياضيين فى أنه يساعدهم على تنمية نظام كودى لنماذج الحركة .

وتقول تلك النظرية أن التخيل يساعد على تنمية صورة تفصيلية عقلية ليس بإثارة العضلات عند التخيل بل بخلق برنامج حركى فى الجهاز العصبى المركزى .

وعلى أية حال فإن النظريتين تقودنا إلى نتيجة واحدة هامة وهى فاعلية التخيل حتى فى الدراسات التى يقضى فيها الأفراد وقتا أقل فى التدريب على مهارات التخيل تنبع تلك الفاعلية من أن التخيل يساعد الأفراد على تنمية رسم صورة تفصيلية ذهنية للقيام بالمهارات .

التحكم فى الجهاز العصبى الذاتى :

إذا كان التخيل الحركى يعمل عن طريق تنمية الصورة التفصيلية الذهنية ، فكيف يساعد الإنسان إذا على تغيير وظائف الجسم التى يتحكم فيها الجهاز العصبى الذاتى؟ يعتقد العلماء الآن فى وجود صلات معينة بين مركز التخيل في المخ والجهاز العصبى المركزى . وفى الوقت الحالى هناك العديد من الأدلة على قدرة الإنسان فى التحكم فى الجهاز العصبى المركزى ، وتلك الأدلة هي أساسيات المجال الجديد المعروف بالاسترجاع الحيوى .

المهارات النفسية :

كيف ، إذ يستطيع التخيل تنمية المهارات النفسية؟ ومرة أخرى تكون الإجابة فى أنه ربما يساعد على تنمية تصور تفصيلى ذهنى لكيفية التصرف .

فسواء تخيلت نفسك عصبياً ومتوتراً ، يكون التأثير على الجهاز العصبى مشابها للتأثير الناتج عن التجربة الحقيقية .

ويحدس كل من جوزيف كوتيلا وليه ماكولوج ١٩٧٨ بأن التخيل يتبع نفس مبادئ التعلم التى تخص السلوك العلنى . ويتضمن هذا الحدس دلالة هامة إلا وهى أنه يتم التأكيد على التصرفات بتكرارها ، بمعنى أن النجاح يقود إلى مزيد من النجاح ، لذا قد يقود التخيل إلي الخروج من دائرة الفشل التي يعانى منها بعض الرياضيين فى حين أن الفشل المستمر يقود إلى التوتر وضعف الثقة بالنفس . لذا يكون الحل فى تخيل النجاح ، بمعنى أن يرى الرياضيون أنفسهم وهم يلعبون بصورة جيدة ويكررون هذا التخيل ، حيث أن التخيل الحيوى يتبع نفس قوانين السلوك الفعلى ، لذا إذا استطاع الرياضيون التحكم فى قدرتهم على التخيل فإنهم يستطيعون «برمجة» أنفسهم على النجاح .

برنامج التدريب على التخيل الرياضى SIT :

يمزج هذا البرنامج بين الاكتشافات العلمية والتجربة العلمية فى استخدام التخيل فى الرياضة من غير المشكوك فيه أن القدرة على التخيل هى مهارة من المهارات ، ورغم اختلاف القدرات بين الأفراد إلا أنهم جميعاً يشتركون فى قدرتهم على تحسين تلك المهارة من خلال التدريب المستمر الجيد مثلها مثل المهارات الأخرى .

إن الهدف من هذا البرنامج هو تحسين قدرة الرياضى على التحكم فى التخيل وحيويته من خلال التدريب على تخيل معين .

الخطوة الأولى فى هذا البرنامج هى التأكيد على مهارات التخيل لدى الرياضى عن طريق استخدام اختبار بسيط فى التخيل . وهدف هذا الاختبار هو التأكيد على حيوية وقوة التخيل لدى الرياضى بالنسبة إلى حواس النظر والسمع والحركة وحالة الرياضى العاطفية بالنسبة لبعض المواقف الرياضية . هذا الاختبار يساعد على تحديد نوع وكمية التدريب على التخيل الذى يحتاج إليه الرياضى .

من المهم أن نتذكر أن التخيل ليس تصوراً مرئياً فقط بل هى عملية متعددة الحواس. فكلما زادت الحواس التى يثيرها التخيل فى الرياضى كلما كانت تلك

التخيلات قوية وحيوية ، وكلما زاد وعى الرياضى بحواسه ومثيرات تخيلاته ، كلما زادت قدرته على استخدام تلك المهارة .

فى حين أن حيوية التخيل هامة جداً إلا أنه من الضرورى أن تتوفر فى الرياضى القدرة على التحكم فى تخيلاته ، فإن المتخيل الخلاق يصنع أشكالاً وحركات فى خياله ذات هدف معين إلا أن التخيلات الحيوية غير المتحكم فيها تؤدى إلى نتائج عكسية حيث تضعف الأداء . فمثلاً يتخيل لاعب الكرة نفسه وهو يصنع رميات حرة ولكن تلتصق الكرة بالأرض ، وعدم قدرته على تحريك الكرة من الأرض إلى السلة فى خياله يقوده إلى عدم التركيز وبالتالى لا يساعده التخيل على النجاح بل يؤدى به إلى حالة من التوتر .

يتضمن التحكم فى التخيل المنظور الذى يتم اتخاذه عند هذا التخيل سواء كان منظور داخلى أو منظور خارجى .

ومن الواضح أن المنظور الداخلى هو الأفضل والمفضل لأنه يقرب الطريقة الفعلية التى يؤدى بها الرياضيون أنشطتهم . غير أن فى بعض الحالات يحتاج الرياضى إلى استخدام المنظور الخارجى عند مواجهته لمشكلة ما فى الأداء ، فمن الضرورى أن يقوم هذا الرياضى بتحليل أخطاؤه بواسطة المنظور الخارجى . غير أن معظم الرياضيون يفضلون ويستفيدون من المنظور الداخلى .

ولاكتساب مهارة التخيل لابد من وجود نوعاً آخر من التحكم ، فلابد للرياضى من تنمية قدرة تحويل مركز التخيل كما يتطلبه الحال ، فهناك أوقات مناسبة وأوقات غير مناسبة لاستخدام مهارات التخيل ، وعدم القدرة على التحكم فى التخيل يؤدى بالرياضيين إلى عدم القدرة على التدريب الذهنى عند الحاجة إليه أو القيام بالتدريب الذهنى عند الحاجة إلى اللعب الفعلى أو تحليل الأخطاء .

ويتكون هذا البرنامج للتخيل الحركى من ثلاثة مظاهر :

١- التدريب على الوعى الحسى .

٢- التدريب الحيوى .

٣- التدريب على التحكم .

المظهر الأول : التدريب على الوعى الحسى :

تتكون التخيلات التى يستخدمها الرياضيون فى الرياضة من خلال خبراتهم الشخصية ، وهدف الرياضى هو الاستفادة من تلك الخبرات بتخزينها فى الذاكرة واستخدامها فى صنع تخيلات يمكن التحكم فيها وتشكيلها ، بمعنى أن يستخدم الرياضى ذهنياً الخبرات القديمة لتجربة ما يريد أن يفعله فى المستقبل داخلياً ، ثم يفعله . لذا فإن الخطوة الأولى التى يتعين على الرياضي اتخاذها هى تحسين مهارات التخيل ليكون على وعى أكثر بخبراته فى الرياضة ، وكلما زادت قوة حواس الرؤية والسمع والاحساس لدى الرياضى كلما كان علي وعى أكبر بمشاعره وأمزجته وبالتالى زادت قدرته على إبداع تخيلات حيوية لتلك التجارب .

ويشعر الكثير من الرياضيين أنهم على وعى بتلك الخبرات ، فهم يتذكرون ما الذى فعلوه أو رأوه وسمعوه وشعروا به ، لكن أحياناً كثيرة لا نكون على وعى بأشياء نفعلها ، فمثلاً عندما تتوجه نحو سيارتك ، تبحث أتوماتيكيا فى جيبك عن المفتاح وتفتح باب السيارة، غير أنك لا تكون علي وعى بهذا الفعل إلا إذا انتبهت له مباشرة في وقته . أو أنك تقرأ كتاباً ما وتدير صفحاته ولكنك لست على وعى بإدارة الصفحات لأنك تهتم بالأفكار التى يحتوى عليها الكتاب .

ونفس الشيء يحدث فى المهارات الرياضية فالرياضيون يتجهون بصورة أتوماتيكية نحو بعض الحركات دون وعى حقيقى بما يفعلونه ، فعندما يركز الرياضى على شيء آخر غير الذي يفعله أو يمارسه فإنه يفقد وعيه بما يفعله . إن المهارات الرياضية الأتوماتيكية جيدة ، غير أنها تؤدى فى بعض الأحيان إلى أن يفقد الرياضيون وعيهم ببعض العناصر الهامة التى تخص الأداء .

والهدف هنا هو أن الخطوة الهامة الأولى لتحسين مهارات التخيل لدى الرياضيين هى أن يكونوا على وعى أكثر بحواسهم أثناء الأداء الرياضى ، فلابد أن يتنبهوا إلى وضع أجسادهم ، التوقيت ، تدفق الحركة ، تغيير الاتجاه ، الحركات الاعدادية للأداء الفعلى .

وبالطبع هم فى حاجة إلى وعى أكبر بحواس الروية والحركة والسمع عند أدائهم الرياضى . إن أفضل طريقة اكتشفتها الخلق وعى أكبر هى طريقة معروفة بالامتلاء الذهنى ، وهذا البرنامج يوجه انتباه الرياضيين نحو الأحداث التى تستدعى وعى كبير عن طريق الانتباه والهدوء .

المظهر الثانى : التدريب الحيوى :

التدريب على حيوية التخيل من خلال سلسلة من التدريبات تتضمن الحواس الضرورية فى الرياضة ، والحيوية لا تعنى فقط حيوية التصور والتخيل المرئى ، بل تشير أيضاً إلى حيوية التخيل بالنسبة لجميع الحواس .

ويستطيع الرياضى ، المدرب ، أو الطبيب النفسى الرياضى تصميم تدريبات مثل تلك بسهولة ويسر ، فالأمر لا يستدعى سوى قليل من الخيال ، ولو كانت مهارات التخيل لدى الرياضيين ضعيفة جداً . فالأفضل أن نبدأ بتدريبات بسيطة .

فمثلاً نطلب من الرياضيين تذكر حجرات نومهم عندما كانوا في الثانية عشر ، ويؤدى هذا إلى تخيل حيوى دائماً . ويجب أن تتنوع تلك التدريبات بحيث تكون خاصة بالرياضة التى يمارسها الرياضى ، ثم يتم تشجيع الرياضيين على تنمية التدريبات وعلى أن يكونوا مسئولين عن تدريبهم النفسى .

المظهر الثالث : التدريب على التحكم :

تتضمن تدريبات التحكم ممارسة التخيل للوصول إلى النتيجة المطلوبة ، فأولاً يتدرب الرياضيون تدريبات لا علاقة لها بالرياضة ـ فمثلاً ـ يضع الرياضى قدمه فى دلو من الماء المثلج ، ثم يتم توجيهه بعد ذلك إلى تصميم تدريبات التحكم الخاصة به ، فمثلاً قد يتخيل لاعب الكرة بعض الضربات أو بعض مهارات الدفاع .

الإعداد للتدريب :

أوضحت دراسات التخيل أنه يتم التدريب على الحيوية والتحكم في التخيل تحت الظروف التالية :

١ـ البيئة أو الموقع السليم
٢ـ الانتباه المسترخى
٣ـ الدافع للتدريب
٤ـ التوقع والسلوك السليم
٥ـ التدريب المنظم



١ـ الموقع :

هؤلاء الذين يستخدمون التخيل بمهارة كبيرة مثل ممارسى اليوجا يستطيعون التدريب وأداء مهاراتهم فى أى موقع أو وضع تقريباً إلا أن قليل من الرياضيين لديهم تلك المهارة ، لذا يحتاجون إلى التدريب في مكان ليست به أى اضطرابات .

وعندما يتم تنمية مهارات التخيل لدى الرياضيين ، سوف يتعلمون كيفية استخدام تلك المهارات بين الاضطرابات التى تصاحب المسابقات التنافسية ، وبالتالى سوف تكون لديهم القدرة على انحاء تلك الاضطرابات جانباً من عقلهم الواعى بينما يركزون على التخيل الداخلى .

٢ـ الانتباه المسترخى :

تعد مهارات الاسترخاء جزءاً هاماً من التدريب على التخيل ، فقبل كل تدريب على التخيل ينبغى على الرياضيين أن يكونوا فى حالة من الاسترخاء التام ولكن ليس لدرجة النوم ، فهم يحتاجون إلى تهدئة العقل والعضلات على أن يكونوا متنبهين فى نفس الوقت إلى ما هم مقدمين عليه ، أى أن يكونوا فى حالة من الانتباه المسترخى .

وتكمن أهمية الاسترخاء فى أنه عند مواجهة الرياضيين لنشاط زائد فى النصف الأيسر من المخ ، الجزء المختص بتحليل الأخطاء السابقة والتفكير فى الأحداث اليومية ، قليل من تلك التوترات سوف يظهر في الجانب الأيمن مركز التخيل .

إن الانتباه المسترخى يطلق العنان للخيال ، فى حين أن التوتر يعوقه وبالإضافة إلى ذلك فإنه طالما كان الجسم فى حالة من النشاط الزائد أو مشدوداً لسبب ما ، فإن الانتباه يكون مشتتاً ، حيث أن الحالة الهادئة تساعد على أن يكون للتخيل تأثير كبير على الجهاز العصبى . وتؤكد أيضاً الأبحاث أن التخيل يكون أكثر فاعلية فى حالة العق الهادئ بمعنى أن المزج بين التخيل والاسترخاء يؤدى إلى فاعلية التدريب على التخيل

٣ـ الدافع للتدريب :

من المتعارف عليه أن أفضل الرياضيين هم هؤلاء الذين لديهم الدافع الد خلى القوى للتدريب لشهور وسنوات طويلة استعداداً للحدث الكب ويجب عى الرياضيين أن يكون لديهم مثل هذا الدافع الذى ينمى قدراتهم البدنية والنفسية

وبصراحة شديدة فإن المشكلة الكبيرة التى تواجه برنامج التدريب على المهارات النفسية هى خلق نوع من الالتزام الداخلى للتدريب لدى الرياضيين بحيث يتدربون على المهارات على أساس منظم . وينطبق هذا بدوره علي التدريب على مهارة التخيل .

وحيث أن هذا النوع من التدريب غير منتشر وغير مشهور الفاعلية ، فإن كثير من الرياضيين ليس لديهم الدافع للتدريب المستمر عليه ، لذا من الضرورى مساعدة الرياضيين على التدريب على التخيل وكل ما يخص برنامج التدريب على المهارات النفسية .

٤- التوقع والسلوك السليم :

إن التدريب على التخيل مثله مثل الأشياء الأخرى ، يكون أكثر نجاحاً عندما يتوقع الرياضيون تأثيره الفعال فى مساعدتهم ، فالتخيل يكون أكثر حيوية وفاعلية عندما يؤمن به الرياضيون .

غير أن بعض الرياضيين يرفضون تلك الوسائل غير التقليدية كالتدريب على التخيل ويؤمنون أن الجهد الشاق والتدريب المستمر هو الذى يؤدى بهم إلى النجاح وليست بعض التخيلات التي لا معنى لها . لذا ينبغى على الرياضيين تجنب تقويم التخيل عندما يقومون به .

ومن ناحية أخرى ، هناك بعض الرياضيين الشغوفين بممارسة التخيل ، غير أنهم يتوقعون نتائج عالية جداً . وبالطبع هذا ليس منطقياً بالمرة ، ولكنهم رغم ذلك لديهم القدرة على تحسين مهارات التخيل فى أسابيع قليلة .

ولكن التقدم فى تلك المهارة يكون مثله مثل التقدم فى المهارات الأخرى ، بطيئاً ، لذا يجب أن يكون الرياضيون واقعيون بالنسبة لتوقعاتهم عن نتائج التخيل . فالتخيل ليس سحراً بل هو مجردة مهارة مفيدة عند استخدامها بصورة سليمة .

٥- التدريب المنظم :

إذا كان كل الرياضيين يعلمون تماماً أهمية التدريب ، إلا أن القليل منهم يعلم أو يتذكر أن الأهمية ليست فى كمية التدريب ، بل فى كيفيته ، أى الكيف وليس الكم .



فالتدريب فقط على الحركات الرياضية لا يؤدى إلى النتيجة التى يرغبها الرياضى وقد يقوم ببعض الأخطاء التى تسئ إلى أداءه نتيجة عدم التركيز التام ، وأيضاً لن تؤدى ممارسة الحركات أثناء التدريب على التخيل إلى كل ما يريد الرياضى تحقيقه .

التخيل الحركى : ملحوظات إضافية :

فى هذا الجزء ، نبين دور التخيل فى تعلم مهارات حركية جديدة ، وكيفية التأكيد على استخدام الرياضيين للتخيل الحركى .

دور التخيل في تعلم مهارات حركية جديدة :

حتى الآن ، ليس من المؤكد كيف يساعد التخيل الحركى الرياضيين على تعلم مهارات حركية جديدة تماماً ، فنحن نعلم جيداً أننا لا نستطيع تعلم البيانو مثلاً بالتخيل الحركى فقط .

وتشير الادلة إلى ان التخيل الحركى يساعد جداً فى حالة المهارات الرياضية المعقدة عندما تكون لدى الرياضيين فكرة معقولة عما تكون عليه تلك المهارة ، أى أن تكون لديهم الصورة التفصيلية (البصمة الزرقاء) لتلك المهارة .

ويستطيع الرياضيون الحصول على تلك الصورة التفصيلية من خلال ملاحظة الرياضيين المهرة أو الاستماع إلى توجيهات المدرب ، غير أنهم لا يستطيعون رغم ذلك تنمية الحس الحركى بتلك الطريقة ، فهو يتطور فقط من خلال الأداء الفعلى لتلك المهارة .

وعندما تكون تلك الصورة التفصيلية للمهارة ضعيفة ، فإنهم لن يستطيعوا الاستفادة من التخيل الحركى . فالتخيل الحركى مثله مثل الفيتامين ، لا يغنى عن الغذاء الأساسى ولكنه عامل مساعد له ، ويكون التدريب عليه فعال عندما تكون هناك بالفعل صورة تفصيلية للمهارة المطلوبة ، فهو يساعد على تحسين تلك الصورة وجعلها أكثر فاعلية بحيث يصل التدريب على مهارة ما إلى أقصى حدود المعرفة بها . وعندما يتم تعلم المهارة بتلك الصورة الجيدة ، يتم أداؤها بصورة أتوماتيكية . كما يمكن من خلال التخيل تنمية مهارة ضعيفة وجعلها أكثر قوة .

وهذا النوع من التدريب له مميزاته العديدة ، حيث يستطيع الرياضيون التدريب بصورة سريعة دون بذل جهد بدنى كبير أو التعرض للاصابات ، وقد أخبرنى بعض الرياضيين باعتمادهم الكبير على التخيل عند تعرضهم للإصابة حيث يساعدهم على الاستمرار فى أداء المهاراة المختلفة .

ومن الممكن التدريب على التخيل دون استخدام أى أدوات أو معدات ، بل يمكن التدريب عليه فى أى مكان أو زمان دون التقيد بظروف الطقس أو الموقع .

هناك ميزة أخرى للتخيل غير معروفة تماماً إلا وهي أن التدريب البدنى المستمر المطلوب للوصول إلى درجة عالية من المهارة يؤدى إلى الشعور بالملل والتشت فيشعر الرياضى بشىء من التيه والسرحان فتضعف لديه الصورة التفصيلية عن المهارة لعدم التركيز الكامل مما يؤدى بدوره إلى الوقوع في الخطأ ، لذا فإن التخيل الحركى يعتبر تغييراً فى نوع التدريب وخروجاً عن الملل الذى يؤدى إليه التدريب البدنى المتواصل .

يتبقى سؤال هام : ما هى النسبة بين التدريب البدنى والتدريب على التخيل الحركى التى يجب الالتزام بها عند تنمية مهارة معينة ؟

والإجابة هى أنه عند تعلم مهارة ما ينبغى علي الرياضيين استخدام التخيل لتكون هناك فى ذهنهم صورة الرياضى المثالى الذى يؤدى المهارة بأفضل صورها ، وتبقى الصورة على تلك الحالة حتى يكتسب الرياضى احساس حركى جيد بالنسبة للمهارة المطلوبة من خلال التدريب البدنى .

وعند احساس الرياضى بالحركة يبدأ التدريب على التخيل فى إتخاذ أهمية جديدة بحيث يشكل جزءاً كبيراً من التدريب الكلى . وعند تعلم المهارة جيداً ، يأخذ التدريب البدنى فى الانخفاض تدريجياً مع التأكيد على كيفية التدريب وليست كميته . ومن الممكن هنا زيادة التدريب على التخيل الحركى للاستفادة من المميزات السابق ذكرها . وعند تلك المرحلة تتساوى نسب التدريب البدنى والتدريب على التخيل الحركى .

تحسينات إضافية :

يخبرنى الرياضيون بأهمية تخيل أداء مهارة ما والنتيجة أيضاً ، فمثلاً فى كرة البيسبول ينبغى أن يرى اللاعبون ويشعرون بالكرة ثم يتابعونها وهى تتجه إلى المكان

الذي يريدونه مباشرة ، وعند نجاحهم في تخيلاتهم ، يكونون قد نجحوا في مهمتهم من التحكم في كل من التخيل والأداء .

وهناك تكنيك مفيد يقوم به بعض الرياضيين وهو استخدام التخيل بالتصوير البطيء. فعندما يريد الرياضي تحليل أداءه لعمل بعض التعديلات أو علاج قصور ما في الأداء ، يقوم بتخيل تلك المهارة بالتصوير البطيء ليقوم بفصل الجزء غير المرغوب فيه ، وعندما تكون لديه القدرة على التخيل الواضح بالتصوير البطيء ، يستطيع التدريب ذهنياً على التصوير السريع للأداء .

ورغم أنه من المنطقي أن يركز الرياضيين على التخيل الإيجابي للأداء بحيث يتخيلون النجاح في الأداء ، من المهم أيضاً أن يتخذوا التخيل كوسيلة للتوعية الذاتية بالأخطاء التي تم الوقوع فيها عند الأداء ، وعندما يواجه الرياضيون بعض الصعوبات بخصوص مهارة ما ويستمرون في الوقوع في الأخطاء فإننا ننصحهم بالآتي :

تخيلوا أنفسكم تقعون في الخطأ ، ولتروا وتشعروا بهذا الخطأ ، ثم فكروا فيما ستفعلونه لتصحيحه والقيام بالاستجابة السليمة .

ثم تخيلوا مباشرة أداء تلك المهارة بصورة سليمة . كرروا تلك الصورة السليمة في أذهانكم لعدة مرات ، أو الانتقال بين التدريب وملاحظة أحد الرياضيين المهرة عند أداءه لتلك المهارة . وننصح بعد ذلك الرياضيين بالتدريب المستمر على التخيل الحركي جنباً إلي جنب مع التدريب البدني .

ونقترح عليهم القيام بهذا الروتين بعد كل أداء كلما أمكن ذلك لتكون الأخطاء ما زالت حية في ذاكرتهم . ولكننا لا ننصح به عند معاناتهم من اليأس والاحباط نتيجة الاخفاق ، فمن الأفضل عندها الانتظار حتى يصبحون في حالة من الهدوء والاسترخاء .

وإلى جانب أن التخيل يساعد على تصحيح الأخطاء ، تشير الأدلة إلى فاعليته في تقوية الصورة التفصيلية لتلك المهارات التي تؤدى بشكل جيد ، لذا ننصح الرياضيين بعد كل مسابقة بالبحث عن مكان هادئ يسترجعون فيه أفضل أداءهم مرات عديدة

لتقوية الصورة التفصيلية لديهم للأداء فى المستقبل .

إن بعض الرياضيين يؤكدون قدرتهم على التخيل باستخدام ما يسمى بالدعامة أو كلمة أو جملة أو شيء معين فى الرياضة يساعدهم على التركيز ، فمثلاً يحتفظ بروس جينير الفائز بالبطولة الأوليمبية للوثب العالى بحاجز خشبى فى غرفة معيشته ، وعند سؤاله عن ذلك يجيب بأنه يقفز فى خياله من فوقها عندما يكون راقداً على أريكته .

التخيل الحركى بمساعدة شرائط الفيديو :

من الصعوبات التى تواجه الرياضيين عند تنمية بعض المهارات الرياضية هى اكتساب الصورة التفصيلية الأولى لتلك المهارة أو اكتساب فكرة عن تلك المهارة ليكون الرياضى أكثر قرباً من أداءها . وعمليات التعليم الطويلة المعتمدة على المحاولة والخطأ والتوجيهات المستمرة من المدربين والساعات الكثيرة التى تمر فى محاولة الوصول إلى صورة تفصيلية واضحة ، كل ذلك قد يؤدى إلى شيء من الاحباط .

لذا تصبح المشكلة هى تقوية تلك الصورة التفصيلية الكاملة وليس أى حركات أخرى أقل من مهارتها .

التحدى هو الوصول إلى تلك الرمية الممتازة ، التمريرة ، ثم الاحتفاظ بها فى الذهن بحيث يستطيع الرياضى التدريب عليها ذهنياً ثم القيام بأداءها باستمرار .

والوسيلة التى تساعد على ذلك هي استخدام شرائط الفيديو أو الأفلام لادراك الأداء الكامل ثم استرجاعه ، وبعض الأطباء النفسيين قد حاولوا التسجيل للرياضيين عند تدريبهم على مهارات رياضية معينة .

ويتم تحرير الفيلم بحرص باستشارة المدرب أو الرياضى لتعيين الحركات الممتازة ، ثم يتم عرض تلك الحركات باستمرار على الرياضى فيلاحظ الرياضى ما يقوم به من حركات ممتازة فى نفس الوضع المسترخى الموصى به عند التدريب على التخيل ، وبعد مشاهدة الفيلم لدقائق عديدة ، يغلق الرياضى عينيه ويتخيل تلك المهارة . ومن خلال المعلومات المقدمة فى هذا الفصل ، يبدو واضحاً كيف يساعد شريط الفيديو أو الفيلم على تنمية الصورة التفصيلية لأفضل الحركات .

غير أن هذه الطريقة ما زالت فى احتياج للأدلة العلمية ولكن بالاعتماد على التقنيات الموضحة ، يصبح استخدام عوامل الرؤية المساعدة للأداء الماهر ذو فاعلية كبيرة .

وبتوفير شرائط الفيديو يصبح لهذا التكنيك أثر فعال بالنسبة للرياضيين فى تنمية مهاراتهم المختلفة . غير أن هناك تحذير واحد وهو أنه باعتماد المهارة على الحس الحركى أكثر من حاسة الرؤية ، تصبح تلك الطريقة أقل فاعلية إلا إذا كانت ملاحظة الحركات تيسر للرياضيين عملية الاحساس الحركى بالحركة عند التدريب عليها ذهنياً .

التدريب على المهارات النفسية من خلال التخيل :

حتى الآن قمت بمناقشة برنامج التدريب على التخيل الرياضى من خلال التدريب على المهارات الحركية . ولنرى الآن كيف نستخدم التخيل فى مساعدة الرياضيين على اكتساب المهارات النفسية المختلفة مثل التحكم فى التوتر وتحسين مهارات الانتباه واستخدام الموقف المناسب لتنمية مستوي عالى من الثقة بالنفس .

بعد التخيل الحيوى المتحكم فيه هاماً لاستخدام التخيل فى تنمية المهارات النفسية مثل أهميته فى التدريب على المهارات الحركية . وبدلاً من التأكيد على الوعى الحسى لتنمية المهارات النفسية نؤكد على الوعى الذاتى ، وهدف التدريب على الوعى الذاتى هو مساعدة الرياضيين على الاحساس بالحالات الشعورية التى يتعرضوا لها خلال ممارستهم للرياضة ثم استرجاعها بصورة واضحة .

فى بعض الأحيان يتهرب الرياضيون من التجارب الشعورية السلبية التى يتعرضون لها أثناء الرياضة ، ولا يواجهون أبداً توترهم وفقدانهم للتركيز ، وبالتالى لا يستطيعون تنمية القدرة على التعامل مع تلك المشاعر القوية عند الاحتياج إلى ذلك أثناء المسابقات الهامة .

ونقوم بمساعدة الرياضيين على تنمية الوعى الذاتى باستخدام تدريبات التخيل الارتدادية وتدريبات أخرى لاسترجاع التجارب الرياضية السابقة بما فيها من مثيرات توتر وغضب . كما أننا نطالبهم باسترجاع التجارب الإيجابية السابقة ، أى لحظات التفوق التى يمر بها الرياضى . فمن الضرورى للرياضى استرجاع لحظات التفوق ذات

التركيز الأتوماتيكى والثقة بالنفس .

وبعد ذلك يستخدم برنامج التدريب على المهارات النفسية التخيل أولاً لمساعدة الرياضيين على مواجهة أحاسيسهم الشخصية ثم مساعدتهم على اكتساب المهارات الأساسية لهذا البرنامج وأخيراً : امدادهم بطريقة معينة للتدريب على تلك المهارات النفسية في مواقفة تنافسية ، ورغم قلة الأدلة الرياضية عن أهمية تلك الطريقة للتخيل ، هناك أدلة كثيرة لفاعليتها فى مساعدة غير الرياضيين على التعامل مع المشكلات النفسية (سنجر وبوب ١٩٧٨) .

الخلاصة

١ـ يعد التخيل مهارة من ضمن المهارات التى لم يقم الرياضيون بتنميتها من خلال تدريب منظم .

٢ـ التخيل هو خبرة معينة مشابهة للخبرات الحسية ، تحدث فقط عند غياب المؤثرات الخارجية المتعارف عليها .

٣ـ التخيل متعدد الحواس ، لا يضم حاسة الرؤية فقط ، بل حواس السمع والحركة وغيرها .

٤ـ يساعد التخيل فى التدريب على المهارات الحركية وفى تنمية المهارات النفسية .

٥ـ تدل الأدلة العلمية والاختبارية على قوة التخيل فى مساعدة الرياضيين على تنمية مهارات بدنية ونفسية .

٦ـ لسنا متأكدين تماماً من سر فاعلية التخيل الحركى فى إثارة العضلات أو التأثير على الجهاز العصبى المركزى ولكنه يكتسب أهميته من مساعدته على تنمية الصورة التفصيلية الذهنية .

٧ـ يتكون برنامج التدريب على التخيل الرياضى من ثلاثة أوجه : التدريب على الوعى الحسى ، التدريب على حيوية التخيل ، والتدريب على التحكم .

٨ـ ينبغى على الرياضيين التدريب على التخيل فى بيئة خالية من أى مثيرات للتوتر والازعاج .

٩ـ يستفيد الرياضيون أكثر عند التدريب على التخيل وهم فى حالة استرخاء وانتباه فى نفس الوقت .

١٠ـ يلعب المدرب دوراً كبيراً فى دفع الرياضيين للتدريب على برنامج التخيل .

١١ـ ينبغى أن تكون توقعات الرياضيين والمدربين منطقية بالنسبة للسرعة التى يتم بها تعلم مهارات التخيل ومدى فاعلية التخيل فى مساعدة الرياضيين .

١٢ـ إن أهم عنصر فى التدريب علي التخيل هو التدريب بشكل منظم .

١٣ـ التخيل أقل فاعلية فى المساعدة على تعلم مهارات حركية جديدة ، فى حين أنه يساعد علي تنمية المهارات الحركية .

١٤ـ يقدم التخيل بعض المميزات عند التدريب على المهارات الرياضية ، فالتدريب على التخيل الحركى من الممكن ممارسته عندما يكون الرياضى منهك القوى بدنياً فلا يكون فى حاجة إلى استخدام معدات أو أدوات ، أو عندما يكون الرياضى مصاباً إصابة ما . وبالإضافة إلى ذلك يقدم التدريب على التخيل الحركى نوعاً من التغيير عن التدريب البدنى .

١٥ـ يجب ألا يتخيل الرياضيون الأداء فقط ، بل نتيجة الأداء أيضاً ويجب أن يكافئوا أنفسهم عند النجاح .

١٦ـ قد يساعد التخيل بالتصوير البطئ فى تحسين بعض المهارات .

١٧ـ تساعد الدعامات المعينة أو الكلمات ذات الدلالات الخاصة على حيوية التخيل .

١٨ـ التخيل الحركى بمساعدة شرائط الفيديو يوصى به لتحسين الأداء فى المهارات الرياضية المعقدة .

الفصـــل الخامـس

تخيـل نفسك على الصورة التى تريـدها

التصور الذهنـى

إن خلق الصور الذهنية التى تمر أمامك كشريط سينما ، هى أعظم قواك العقلية وكثيراً ما ترى أبطال الوثب العالى وغيرهم ، قبل الأداء ، وقد أغلقوا أعينهم لفترة ، إنهم فى حالة تخيل لأنفسهم وهم يمارسون بفعالية تلك المهارة الرياضية ، وقد يدمجون كل أحاسيسهم من سمع وشم وتذوق وتلمس وغيرها وما تعلموه فى جلسات التخيل التصورى Imagery ، أى كل ما يتصل بالمعلومات مع الحسية التى تسهم فى إنجاز مهارى أو سلوك صحيح فى موقف نوعى (خاص) . ويستطيع أن يزيد من مهارته ويرتقى بأدائه بعدة وسائل من خلال الاستخدام المنتظم لهذه المهارة العقلية ونعنى بها التخيل التصورى .

الاستخدامات المختلفة للتخيل التصورى فى الرياضة

استخدام التخيل التصورى	أمثـلـة
أ- تدريب عقلى على أداء مهارات نوعية	- تخيل تسديد ضربة ثلاثية كرة طائرة
ب - تحسين الثقة والتفكير الإيجابى	- تخيل أداء سابق ناجح
جـ - التدريب التكتيكى وحل المشكلات.	- تخيل أوضاع هجومية فى كرة القدم
د - التحكم فى مستوى الاستثارة والقلق	- تخيل صور ذهنية للاسترخاء من أجل هدوء الأعصاب
هـ - استعراض أداء سابق وتحليله	- استعراض مباراة والتعرف على نقاط القوة ونقاط الضعف
و - خط سير الأداء	- تخيل الأداء فى ظروف مختلفة من حيث الطقس ، المنافس ، الحظ ، الحكم ، المسئولون
ز - الحفاظ على الانتعاش الذهنى أثناء الإصابة	- تخيل حركة ناشطة لك فى الجولف (مثلاً) عندما تكون غير قادر على التمرين البدنى

وقبل الدخول فى تفاصيل استخدامات التخيل التصورى سنحاول الإجابة على الأسئلة الثلاثة الآتية :

١ـ ما سبب التأثير الناجح للتخيل التصورى ؟

تقول سالى جونل بطلة العالم فى سباق الحواجز والحائزة على الميدالية الذهبية : «كثيراً ما ترونى قبل السباق وقد رقدت على ظهرى فى قليل من الظل وقد أغلقت عيناى . إننى لا ألهو ، إنما أفكر فى السباق ، وأعد نفسى له عقلياً ، وقبل السباق بلحظات قليلة اهب واقفة فى ثبات متأهبة فى المضمار . لقد كنت فى الحقيقة اتصور نفسى ذهنياً فيما يجب على أن أفعله» .

حقاً أن استخدام التخيل التصورى يشبه تماماً نظام الحقيقة التقديرية فى رأسك ، والمتصل اتصالاً مباشراً بجسمك . فعندما تتخيل شيئاً ما بعين عقلك فثمة دليل قوى يشير إلى أن العضلات التى قد تستخدمها لأداء المهارة قد تم تحفيزها عند مستوى أدنى . وهذا التنشيط العضلى لا يكفى للقيام بالحركات التى تتخيلها ، إنما هو مخطط للحركات أو المواقف المعلن عنها أو المخطط لها . وكلما زاد تخيلك صار هذا المخطط أقوى وزاد احتمال أن تقوم بالاستجابة الصحيحة فى حمى المنافسة .

لذا فإن استخدامك المتظم للتخيل التصورى يساعد على التدريب الفعال لكلا من عقلك وجسمك بالنسبة للقيام بمهارات نوعية على نحو أكثر اتساقاً وعبر مزيد من المواقف .

وبالمثل إذا استخدمت التخيل من أجل مساعدتك فى تحسين الثقة أو أثناء الاعداد للأداء كلما رأيت نفسك تقوم بالأداء بأفضل قدراتك بطريقة الواثق .

٢ـ كيف تتخيل نفسك على الصورة التى تريدها ؟

قد تتخيل نفسك بإحدى طريقتين : الطريقة الأولى يطلق عليها المنظور الداخلى internal perspective وهذا يعنى بوضوح أنك عندما تتخيل نفسك تقوم بالأداء ، تخلق لنفسك صورة ذهنية تماثل نسخة طبق الأصل ما تراه أثناء الأداء ، وبعبارة أخرى أنك تنظر إلى العالم الخارجى من داخلك . ويعتقد أن التخيل الداخلى التصورى intemal imagery هو الأكثر ملائمة للتدريب العقلى على مهارات نوعية .

والطريقة الثانية : يطلق عليها المنظور الخارجى External perspective وأصحاب هذا النوع من التخيل التصورى يخلقون صورة عقلية يرون فيها أنفسهم كما لو كانوا يشاهدون أداءهم على الفيديو . وبعبارة أخرى يشاهدون أنفسهم من الخارج وهم يقومون بالأداء ، وهذا النوع من التخيل التصورى مفيد جداً فى جلسات التخيل التى يركزون فيها على التدريب التكتيكى أو استعراض الأداء . كما هى أيضاً بالنسبة للرياضيين الذين ينافسون فى رياضات ذات تقدير معين كألعاب الجمباز والتزحلق على الجليد ، حيث أن التقويم الخارجى هو العنصر الهام فى الأداء .

وعلى الرغم مما يعتقده علماء النفس الرياضى أن اختلاف المنظور قد يفيد فى جلسات معينة أكثر من غيرها فإنه لا توجد قواعد ثابتة لذلك .

فإذا شرعت باستخدام أحد المنظورين بطريقة طبيعية فإن المرجح أنك تفضل هذا الأسلوب وقد يصعب عليك أن تتحول إلى المنظور البديل . وهذا شائع الحدوث . كما أن كلا من المنظورين له نتائجه الإيجابية أيا ما كان تريد تحقيقه من تدريبك التخيلى التصورى .

ومع مرور الوقت وبالتدريب المنتظم يكون فى مقدورك أن تحسن قدرتك على التخيل التصورى بأى منظور ، وإن كانت الفعالية العامة للتدريب على التخيل التصورى غير قاصرة على استخدامك لمنظور واحد .

ثالثاً : كم عدد المرات التى ينبغى فيها أن تتدرب على التخيل التصورى؟

لا توجد قواعد ثابتة للإجابة على هذا السؤال . فحيث أن الرياضات تختلف فيما بينها نجد أن مضامين ومقاصد جلسات التخيل التصورى ليست واحدة .

ومن القواعد التى يمكن أن تتبعها فى المراحل الأولى لتدريبك على التخيل التصورى imagery training هى أن تركز على جلسات قصيرة على أساس منتظم . وإذا استطعت أن تستقطع من وقتك ٥ ق لمرة أو مرتين يومياً فإن من شأن هذا أن تواصل الطريق لتصبح ماهراً فى التخيل التصورى . وما أن تشعر بأنك على طريق التقدم إذن يمكنك أن تزيد من طول الجلسة ومضمونها .

والآن لنستعرض بشيء من التفصيل للاستخدامات المختلفة للتخيل التصورى فى الرياضة :

أ- تدريب عقلى على مهارات أداء نوعية :

لعل الأكثر شيوعاً هو استخدام التدريب الذهنى على المهارة التى قد تحاول تحسينها أو المهارة التى تجيدها وتريد أن تكيفها حسب موقف خاص .

ومن خلال تكرار التخيل التصورى للتقنية الصحيحة يمكن أن تكون للمهارة تأثيرها خارج نطاق التدريب ، ومن خلال تكرار تخيلك التصورى لنفسك وأنت تقوم بشيء ما بطريقة صحيحة تزيد احتمالية أدائك لهذه المهارة على نحو صحيح فى مرحلة التنفيذ الفعلى . والآن فكر كم مرة تصورت فيها شيء ما بطريقة خاطئة ثم يحدث ذلك فى الواقع .

أن كل ما تفعله فى تخيلك التصورى هو أن تجعل نبوءة تحقيق الذات تعمل من أجلك بتخيل الأشياء تسير على هواك . وكلما تكرر ذلك زادت فرصة نجاحك فى تحقيق ما تريد .

فقل لنفسك : هل ثمة مهارة أو موقف أشعر بالحاجة إلى تحسين أدائى فيها . وإذا استطعت تعيين ذلك ضمن خطه تدريبك الفعلية ، أسلوبك فى التخيل التصورى .

ب- تحسين الثقة والتفكير الايجابى :

مما يعزز إيمانك بذاتك تذكرك لأوجه أدائك السابقة . وإن أعدادك لقائمة بأفضل أداء لك أو خصائص الأداء الايجابية قد يكون الأساس لبرنامج تخيل تصورى لتعزيز الثقة .

فاعد فى ذهنك صور نجاحك على أساس منتظم وكرر مشاهدة نفسك فى تلك المواقف الإيجابية ، وأنت تحقق أفضل أداء حسب قدراتك . وقد أثبتت الخبرة أن الرياضيين يستمتعون باستعراض جوانب أدائهم الإيجابية كما فى حالات كثيرة يبددون وقتاً طويلاً فى استعراض الجوانب السلبية فى المنافسات . فدوما ذكر نفسك بأفضل نقاط أدائك بإعادة أحيانها من تصورك الذهنى لها حيث أن هذا يمثل انطلاقه إيجابية لأعداد نفسك للمنافسة .

وكما تستخدم التخيل التصورى لتعزيز الصور الذهنية الإيجابية فإنه مفيد لك أيضاً فى التفكير الايجابى أثناء المنافسة . فعلى سبيل المثال قد تواجه بموقف صعب أو رمية أو ضربة مخادعة من منافس عنيد فإن صورتك الإيجابية لنجاحك السابق فى موقف مماثل كثيراً ما تفيدك فى الحفاظ على اطار عقلى واثق .

جـ- التصور الذهنى لتدريب تكتيكى وتخيل حل المشكلات :

تتطلب جميع الرياضات إلى حد ما مداخل تكتيكية متباينة . ففى الرياضات الجماعية يعد تنفيذ النماذج التكتيكية أمراً حاسماً لتحيق أفضل أداء . فيجب أن يعرف كل لاعب فى فريق كرة القدم مثلاً (أو كرة السلة مثلا) بقدر كيير النماذج الهجومية أو الدفاعية . فإذا قام أحد اللاعبين بحركة غير صحيحة ، فإن كل فريقه سوف يعانى . ومن هنا يمكن أن يكون التخيل التصورى مهارة مفيدة جداً لتساعد الرياضيين على حفظ تلك الأنماط الحركية . ويمكن أن يستمر تعلم تلك الحركات بعيداً عن أرض التدريب استعداداً لتجمع الفريق معاً . وكلما تعود الرياضيون بأنفسهم على أدوارهم سهل عليهم اللعب بطريقة صحيحة أثناء التدريب أو المنافسة .

وهذا التدريب التكتيكى له فائدته الكبرى حتى فى الرياضات الفردية . فباستخدام هذا النهج يصبح فى امكان اللاعب أن يعد نفسه لكل احتمال تقريباً أثناء المنافسة . وبتقدير اللاعب للموقف أمامه تزيد احتمالية قدرته على التعامل معه بفاعلية عند نزوله الميدان فعلاً .

وبصورة عامة يمتلك الرياضيون جوانب قوة تكتيكية خاصة بهم وإذا لم يتح لهم التنفيذ استخدام جوانب القوة تلك فإنه غالباً ما يزداد قلتهم وتتناقص ثقتهم ويتأثر أداؤهم على نحو سيىء أما إذا تصور ذهنياً ذلك السيناريو المتعلق بالأداء على نحو منتظم فسيجد اللاعب أنه يجب عليه أن يزيد ثقته للتعامل مع المواقف التى لا يرضى عنها .

وعموماً هذا النوع من التخيل الذهنى أى كيف تعدل من أسلوبك فى المنافسة حسب الحالة .

وتطويراً على ذلك نجد أنه من المفيد كثيراً أن يتصور الرياضى نفسه فى مواقف مشكلة ، وأن يتدرب على الوسيلة للخروج منها . فعلى لاعب كرة القدم مثلاً أن

يتخيل أنه مضطر إلى اللعب فى موقف غير مألوف له وعندما يحين مثل هذا الموقف فإنه بسرعة يسترجع تصوره لموقفه كما لو كان مشاهداً له . وباستخدام هذا المنظور الخارجى يكون قادراً على المشكلات التى تواجهه .

إن موقف المنافسة ليس بالعملية الهينة لذا فإن استخدام التخيل التصورى على النحو الذى أشرنا إليه هو إعداد عقلى للاعب للتغلب على المستويات الدنيا لينطلق إلى المستويات العليا ، فهو قد تمرس على التعامل مع الاحتمالات غير المتوقعة والتى لا تكون فى الحسبان . لهذا يجب على اللاعب أن ينظر إذا كان هناك ثمة مكان لهذا النوع من التخيل التصورى فى برنامج تدريبه العقلى حتى لا يفاجأ بضربة لم تكن فى تخطيطه .

د- التحكم فى مستوى الاستثارة والقلق :

إذا كانت الأمور متساوية فإن اللاعب الذى يتعامل مع الضغوط على نحو أفضل يكون هو الفائز (المنتصر) عادة وثمة طرق كثيرة للتعامل مع القلق ودرجة الاستثارة . إلا أن الدور الهام يكون للتخيل التصورى فى تخفيض مظاهر قلق الأداء .

ويستمتع بعض الرياضيين فى استخدام صور الاسترخاء الذهنية فى أماكن يتخيلها تريح عقله وتهدأ نفسه ـ مكان على الشاطئ ، مكان هادئ تحيطه الخضرة والماء ، غابة هادئة . . . وأيا كان المكان يجب أن يتأكد الرياضى أنه يرتبط بمشاعر الاسترخاء التى تنمى أفكاره الإيجابية ، ويجب أن يتم الاسترخاء بغير جهد ولا تفكير ، واحرص على أن يمر بمخيلتك وذاكرتك كل ما هو جميل محبب لك ، أجمل منظر تحب أن تراه ، أسعد لحظات مررت بها ، مواقف سارة بالنسبة لك . ويجب أن تكون فترة الاسترخاء العقلى استرخاء جسمى ويجب أن يتنوع برنامجك بما يعزز مهارتك التخيلية .

وبالطريقة نفسها يضفى عليك تدريبك التخيلى التصورى جواً من الثقة عند دخولك المنافسة أو قيامك بالأداء بل والحصول على أفضل أداء .

فعندما تستعد للمنافسة ، يمكنك أن تقضى لحظات قليلة وأنت تتخيل نفسك وأن تؤدى بطريقة مريحة ، وكما فى التخيل التصورى لبناء الثقة قد ترى استخدام خبرتك الماضية بشأن تنفيذ أداء معين بما يريحك ذهنياً .

هـ- استعراض الأداء الذى تمت به وتحليله :

معظم برامج التخيل التصورى موجهة لإعدادك لمنافسة قادمة . إلا أن التخيل التصورى يفيلك بالقدر ذاته بعد انتهاء المنافسة . فبعد ساعات قليلة من انتهاء المنافسة من الخير لك أن تمارس جلسة تخيل تصورى تفصيلية ، تستعرض فيها ما قمت من أداء حيث تتأكد على نواحى القوة ونقاط الضعف فى أدائك بطريقة منتظمة .

و- خط سير الأداء :

تعود دوما قبل أن تنفذ أى مهارة فنية رياضية مثل : رمية إرسال ، ضربة جزاء ، رمية ثلاثية ، ضربة ركنية ، . . . أن تتخيل نفسك تمارس تلك المهارة وتنفذها بأفضل قدرة لك وذلك قبل أن تنفذها فى الواقع التنافسى ، وهذا من شأنه أن يزيد قدرة تركيزك على المهمة المطلوبة ، كما يصلح ذلك فى خلق درجة استثارة مناسبة تزيد من ثقتك بنفسك وتنمى دافعيتك على الأداء الناجح .

ز- الحفاظ على الانتعاش الذهنى أثناء الإصابة :

لعل أكثر الفترات احباطاً فى حياة أى رياضى هى التى يصاب فيها وتنعدم احتمالية تنافسه أو تدريبه ، وهذه أنسب الأوقات التى يمكن فيها غالباً للتدريب على التخيل التصورى أعظم فائدة . ومن المفارقات أنه عادة فى هذه الأوقات الحرجة يتوقف الرياضى عن ممارسة التخيل التصورى ، وعلى حسب قوله : «إذا كنت لا أقوم بأى تدريب بدنى فلماذا أرهق نفسى بتدريب عقلي» .

والسبب الوجيه لتنفيذ التخيل البصرى هو أنه يساعد على تنشيط الرياضى عقلياً ، وإعداده عقلياً على الأداء حتى تحين الفرصة للعب من جديد .

ويشير كال بوترل المستشار الكندى فى علم النفس الرياضى والذى كثيراً ما استخدم التخيل التصورى مع لاعبى الهوكى المصابين إلى أن إعدادهم العقلى يبقيهم جزءاً من الفريق ويركزون على أدوارهم عند انضمامهم للفريق من جديد . لقد طور لفظ «فريق الأحلام» من أجل هؤلاء الرياضيين المصابين من أجل اعطائهم هوية إيجابية .

وفى حالات كثيرة قد تؤدى الوقائع التى تسببت فى الإصابة إلى أزمة ثقة إذا ما واجه نفس الموقف عند عودته إلى ذروة المنافسة .

لذا ليس من المستحسن أن يعود الرياضى إلى المنافسة قبل أن يكون الجسم جاهزاً لمجابهة مشاق الأداء ، وبالقدر نفسه لا ينبغى العودة إلى النشاط الرياضى قبل أن يكون مستعداً عقلياً لذلك .

لهذا من المفيد أن نجمع فى برامج اعادة التأهيل أثناء فترة الشفاء بين الجانبين الجسمى والعقلى بما ينمي الثقة ويخفف من الملل .

كيف تستفيد من التخيل التصورى إلى أقصى حد

الآن وقد عزمت التركيز على برنامج تدريبك على التخيل التصورى ، فثمة قواعد ينبغى اتباعها إذا كنت تشرع فى البرنامج لأول مرة . وعندما تعتاد التأثير الإيجابى للتخيل التصورى فقد لا تحتاج إلى تطبيق بعض من هذه القواعد حيث تكون قد تمرست بأساسيات مهارة التخيل التصورى وهى :

أ ـ الاستعداد عقلياً :

مثلما يقوم الرياضى بعملية التهيئة أو التسخين الكافى قبل الدخول فى نشاطه الرياضى ، فإنه ينبغى أن يسبق جلسات التصور الذهنى فترات إعداد قصيرة للوصول إلى أقصى استفادة من الجلسات وتأكد من هدوء المكان وأنه لن يقاطعك أحد ، ثم اتخذ الوضع المريح لك (واقفاً ، جالساً ، راقداً) ثم قم بتمرين تنفس منتظم هادئ لدقائق قليلة . يعقبه استرخاء وبهذا تتهيأ نفسياً للتدريب على التخيل التصورى .

ب ـ الحفاظ على توجه إيجابى :

للتخيل التصورى أثره العميق فى الأداء ، وإذا تعلمت الاستفادة منه كان أقوى حليف لك لذا اطرد من ذهنك أية احتمالية لتأثير سلبى . فكر فى لاعب الجولف الذى يحسن التخيل التصورى وهو يضرب الكرة لتدخل الحفرة . لذا ليس من المستغرب أن يكون معدل نجاحه تسعة من عشرة . أما إذا غرست بذرة الشك مع تصور ذهنى سلبى عن المحتمل أن يتحول هذا التصور السلبى إلى واقع بعد وقت قليل . لهذا حاول دوما

أن تكون صورتك إيجابية لكل ما أنت قادر على تحقيقه بالفعل . وتذكر أننا نعتقد فيما نراه وهذا بالضبط حالة التخيل التصورى فيجب أن ترى بعين عقلك (بخيالك) ما تود إنجازه مما يمنحك إطاراً عقلياً إيجابياً لتحقيق هذا الهدف فى الواقع . والآن اطرد أية هواجس سلبية من مخيلتك لتحل محلها صوراً إيجابية تعتقد فيها ثم انطلق لتحقيقها .

جـ- تخيل المهارة فى توقيت حقيقى :

ينبغى دوما أن تمارس التخيل التصورى للمهارة التى تتدرب عليها بنفس السرعة التى تنفذها بها فى الواقع . فلن تستفيد من تخيلك التصورى إذا ما تم بسرعة خاطفة أو بطيئة كما أنك لن تتعود على الطريقة الفعلية التى تتم بها تنفيذ المهارة في الواقع . فحدد الوقت المضبوط الذى يستغرقه أداء المهارة فالمشى غير القفز بالزانة . . . وهكذا يكون التخيل التصورى بمثابة خطة لعب عقلية مرتبطة بتوقيت دقيق للمهارة . والتوقيت أمر حيوى لتنفيذ معظم المهارات الرياضية .

ولهذا كلما تعودت جسمياً وعقلياً التمرن على المهارة فى توقيت حقيقى كنت ذا إعداد أفضل للقيام بتلك المهارة فى تزامن دقيق مع تحكم رائع فى عناصر المهارة بتلك التقنية الصحيحة .

د- الاحساس بالحركات :

الاحساس بالحركة من إحدى الجوانب الهامة في التخيل التصورى لأن من شأن هذا تزويد الجسم بالمعلومات التى تفيده فى تشكيل برنامج عمل لهذه الحركات . ويستطيع اللاعب القيام بذلك بالتركيز على الطريقة التى تحس بها العضلات المختصة الحركة أثناء تنفيذ المهارة كما ينبغى التركيز على العوامل الهامة الأخرى كوزن الأجهزة والمعدات وتركيبها وشكلها .

وكوسيلة لتطوير هذا الجانب من التخيل التصورى هى تشجيع الرياضى على تنفيذ التدريب فى بيئة رياضية أو بينما وهو ماسك بالفعل إحدى الأجهزة أو المعدات ذات العلاقة .

فعلى سبيل المثال : يتخيل الرماة رميات ناجحة بينما هو قابض على بندقيته أو لاعب التنس يتخيل ضرباته وهو يمسك بمضرب الراكيت . ويوفر برنامج التخيل التصوري في مراحله الأولى معلومات شعورية كبيرة القيمة تعزز من جودة التخيل ووضوحه . كما أن الجمع بين التدريب البدنى والتدريب العقلى يعمل على تنقية المهارة التى يحاول الرياضى أن يتقنها .

هـ- درب جميع حواسك فى تخيلك التصورى :

كما هو مطلوب من الرياضى فى النقطة السابقة أن يحس بالحركة التى يتخيلها ، نوصى أيضاً أن يحاول استخدام أكثر من حاسة فى روتينه التخيلى التصورى . وقد تكون لبعض الحواس صلة بالمهارة الرياضية أكثر من غيرها ، وعلى كل الأحوال لا تكتفى بتصور الصورة بل حاول أن تضيف إليها الأصوات التقليدية والروائح المتميزة وحتي التذوق . وحاول أن ترى صورتك ملونة . وكلما كانت الصورة أكثر واقعية كان تأثيرها على الأداء أقوى وأكثر وضوحاً ، لذا يفضل أن تدرب جميع حواسك بأن تبدأ بشيء بسيط تألفه ثم تدرج إلى أن تشمل الصورة جميع التفاصيل وعلى مختلف الحواس وبهذا تزداد مهارتك وتكون الاحساسات بالصورة كاملة .

د- التركيز على نوعية وجودة التدريب :

تبين الأبحاث أنه من المفيد للرياضى أن يستخدم فترات تدريب قصيرة المدة وذات جودة عالية على نحو متكرر بانتظام . فبدلاً من استخدام جلسة ١٠ ق تدريب تخيل تصورى للأداء (أو ذات فترة زمنية طويلة) ، فمن الأحسن كثيراً تنفيذ جلستين تخيل تصورى كل منها ٥ق طوال اليوم .

وكلما أصبحت ماهراً فى تخيلك التصورى ، زاد تركيزك على المهارة لمدة أطول ، ولكن في المراحل الأولى من التخيل التصورى ، نوصى باستخدام مداخل قصيرة زمنية لتنشيط التدريب على الجودة حتى لا تفقد التركيز المطلوب للأداء والشعور الإيجابى بالإنجاز .

ز- استخدام الفيديو :

من المهم تصوير فيديو لأداء الرياضى لمهارة أو حركة نوعية . وبتشغيل الفيديو وإيقافه على حركة معينة وتأمل الرياضى لها يزداد تصوره وضوحاً لهذا الموقف . وحتى لو كان شريط الفيديو للاعب آخر سهل عليه تصور نفسه مكان هذا اللاعب وهو يقوم بهذه الحركة البارعة .

إن مشاهدة الفيديو للرياضي يزيد التخيل التصورى دقة وجودة ويجب أن تتكرر عملية مشاهدة الفيديو من ١٠ إلى ١٥ مرة فى الجلسة - إلى أن يشعر الرياضى أن الفيديو أصبح زائداً عن الحاجة لزيادة تصوره للمهارة .

ومن المهم أن نشير إلى ضرورة التنوع فى التدريب على التخيل التصورى كما هو الحال فى التدريب البدنى ، كما يجب أن يتم التدريب على أساس منتظم مهما تحسن أداء اللاعب فالعقل كأى عضلة ، تفقد كفاءتها كلما توقف تدريبها .

الفصــل السادس

خطة التركيز والتحكم فى الانتباه

التركيز حالة من حالات الاستعداد الرياضي . فيجب أن يكون الرياضى قادراً على طرد كل ما يشتت انتباه وأن يركز على أساسيات الأداء المطلوبة منه . وهذه هى اللحظات الحرجة في الأداء التى يلزم عندها أن يكون الرياضى قادراً تماماً على أن يركز على المفاتيح الضرورية للتنفيذ الناجح للمهارة .

والتركيز مهارة من المهارات التى يجيدها البعض إجادة تامة والبعض الآخر يحتاج إلى التدرب عليها ولكن النجاح في هذا المجال لا يتم إلا على أساس منتظم .

عوامل تشتت الانتباه :

تتخذ عوامل تشتت الانتباه شكلان :

الشكل الأول : حيث يتم صرف انتباه الرياضى عن مهمته بسبب عوامل خارجية لا يستطيع الرياضى أن يمنعها ولكنها لا تشكل جزءاً مكملاً لتنفيذ مهارته الرياضية .

وهذه عينة من مشتتات الانتباه الخارجية فى الرياضة :

- ما يحدثه الجمهور من ضجة .
- صوت آلات التصوير .
- حركة يراها الرياضى من نظرة هامشية .
- التهديدات اللفظية الصادرة عن الخصم .
- رؤية المدرب أو أحد الوالدين يقف أو يغادر الملعب .

وتشكل المشتتات الخارجية جزءاً من اطار المنافسة الطبيعى ، لذا تختلف الرياضات اختلافاً هائلاً فى هذا النوع من المشتتات . فعلى سبيل المثال تحظى بعض الرياضات الجماعية بجمهور عريض مما يحدث ضجيجاً هائلاً . وهذه الامكانية من التشتت الخارجى يجب أن يتحملها الرياضى كجزء مقبول فى هذا النوع من الرياضة . ففى كرة السلة يحدث الجمهور المنافس حالات مجنونة من الضجيج والصفير والتلويح

بالأيدى ضد اللاعب المنافس فى حالة رمية حرة مثلاً - بينما لا نجد مثل هذا فى رياضة الجولف مثلاً حيث جو الجمهور مختلف تماماً .

الشكل الثانى : كثيراً ما يفقد الرياضيون تركيزهم لعوامل تشتت داخلية أى عندما يفكر الرياضى فى شىء ما غير مرتبط بالمهمة المطلوب تنفيذها .

وهذه عينة من المشتتات الداخلية للانتباه :

- التفكير فى خطأ سابق .
- القلق بشأن أهمية الخطوة القادمة .
- الغضب من قرار الحكم غير الصحيح .
- القلق إن كانت إصابة ركبته سوف تؤثر فى أدائه .
- الافراط فى تحليل المباراة .

ومن الشائع أن يمعن الرياضى التفكير فى أخطائه أو همومه السابقة بشأن عواقب عدم كسبه للنقطة التالية . وتلك أفكار ذاتية المنشأ تنحرف بأدائه عن مفاتيح الانتباه اللازمة لتنفيذ مهمة معينة . فالضيق من قرار الحكم يعتبر مثالاً تقليدياً للتشتت الداخلى للانتباه ، فعلي الرغم من أن الحكم يعتبر عامل تشتت خارجى ، فإن تشتت انتباه الرياضى يعود إلى رد فعله الانفعالي لهذا القرار وليس القرار فى حد ذاته .

ومن هنا فإن الهدف من أى برنامج لتحسين التركيز هو تقليل تأثير المشتتات الخارجية والداخلية إلى أدنى حد ، مع زيادة فرص التركيز الارادى للرياضى إلى أقصى حد على المفاتيح اللازمة ذات الصلة .

ونجد من الناحية المثالية ، وبلا ريب ، أنه فى نوبات الذروة للأداء الرياضى لا يفكر الاعب فى شىء ما حقيقة . فالأداء يتم بلا جهد حيث يبدو أن كل شىء يعمل بطريقة آلية . وتشبه هذه الحالة قيادة السيارة . فمتى تعلم السائق مهارة القيادة الشديدة التعقيد فى البداية . يكون فى مقدوره أن يقود السيارة بثقة وبهدوء ، حيث تتم الحركات المختلفة التى تتضمنها عملية قيادة السيارة ، من تغيير للسرعة والفرامل ، والتسريع والتوجيه بمستوى اللاوعى .

وهذا بالضبط ما يقوله الرياضيون غالباً عند تحقيق أفضل أداء لهم : «لقد كان كل شيء عادياً ، لم احتاج إلى امعان الفكر ، هذا ما حدث . . لقد كنت فى حالة استرخاء ولكن فى تركيز شديد» .

وهذه هى حالة الانتباه الارادى التى نهدف إلى تحققها فى حالة أداء مثالي حيث أن كل شيء ملائم ومتوافق مع احساس جيد .

غير أن ثمة عاملين هامين لا يمكن تجاهلهما فى أى حديث عن التركيز وهما : التعب والقلق لما لهما من آثار مدمرة على تركيز الرياضى .

وبالنسبة للعامل الأول فإنه يصعب التركيز فى حالة التعب وما يتطلبه من بذل مزيد من الجهد الانتباهى ، وهذه من الأخطاء الشائعة الغبية التى تحدث فى المراحل الأخيرة من المنافسة (أو المباراة) ، فيقل التركيز لثوان قليلة ربما تسبب فى خطأ يجعلها نخسر المباراة .

أما القلق : فإن تأثيره على التركيز مختلف ، فكثير من الأفراد يكونون فى حالة تركيز شديد عندما يتابهم القلق والتلهف وينغمسون تماماً فيما يفعلونه . وهذا يبدو أحياناً كعامل إيجابى ولكن الأبحاث أوضحت بجلاء أن ما يطلق عليه مشكلة محدودية الانتباه إنما تنشأ غالباً من فرط القلق والعصبية ، وهذا يشير إلى الوقت الذى يعانى فيه الرياضى من رؤية غير صحيحة للمسار ، واخفاقه فى التعرف على الاشارات الهامة وربما الحاسمة من البيئة المحيطة به .

وكمثال : أنه من السهل فى تمرير الكرة فى رياضة جماعية أن نغفل عن مدافع مترصد يستطيع أن يقطع التمريرة إذا كان الرياضى محدود التركيز على من يستقبل تلك التمريرة .

وهكذا يؤدى قلق الرياضى أثناء الأداء مع تركيزه الضيق إلى فقدانه لمعظم الاشارات الواضحة التى ترتبط باستراتيجية اللعب . وهذا خطأ له دلالات خطيرة بالنسبة لاستراتيجية المباراة العامة قد ينتج عنها ضياع فرصة الفوز أو التحكم فى سير المباراة .

وقبل أن ندخل فى تفاصيل تقنيات التدريب المختلفة الخاصة بتحسين التركيز ، يجب أن نضع فى اعتبارنا أن الارتفاع بمستوى لياقة اللاعب وتعزيز قدرته على ضبط القلق من شأنه تحسن ملحوظ فى مستوى التركيز ، وهذان التغيران فى استعداد اللاعب هما أسلوبان مباشران نحو تقليل مخاطر التعب الذي يؤثر على التركيز وفى التغلب على المحدودية (ضيق) الانتباهية غير المرغوب فيها .

منظم التركيز الشخصى

وكما سبقت الإشارة ، فإن الخطوة الأولي فى اتجاه تحسين التركيز تتضمن تقدير رياضة اللاعب وقدرته على الانتباه .

ودعونا نتساءل ما هى اللحظات الحرجة فى رياضتك؟ ومتى يكون من الأساسى أن يكون اللاعب فى أعلى مستوى تركيز؟ وقد تكون لحظة واحدة حاسمة أو عدة لحظات حرجة .

وعندما يحدد اللاعب تلك اللحظات الحرجة ينظر فيما يحتاجه للتركيز أثناء هذه اللحظات ويجب أن يقدر ذلك بدقة وربما يساعده فى هذا الشأن أن يلاحظ الرياضيين العالمين فى رياضته ويدون ملاحظاته فيما يجب أن يركز عليه .

وختاماً يجب أن يقيّم الرياضى قدراته على الانتباه أى ما مدى قدرته على التركيز على الاشارات الحاسمة فى اللحظات الحرجة؟ ومتى ينهار تركيزه؟ وهل ثمة أوقات خاصة يجد أنه من الصعب عليه فيها التركيز؟

وعندما يجيب الرياضى بدقة على تلك الأسئلة فإنه بهذا يضع الأساس لمنظم تركيزه الشخصى الذى يعد دليلاً له يرجع إليه عند تنفيذ التقنيات الواردة ، وهذا له أثره المنتج إلى حد بعيدا بدلاً من العمل من خلال استراتيجيات بلا تركيز نوعى عقلى . ويجب أن يكون هدف الرياضى هو الوصل بتركيزه فى الأوقات الهامة إلى أقصى حد، وإذا استطاع ذلك فقد سهل عليه التركيز فى أوقات أخرى .

ضوابط الانتباه

من الأساليب الأكثر نجاحاً فى تركيز الانتباه على الأشياء الصحيحة فى الأوقات الصحيحة هى فى الاستفادة من ضوابط التركيز التى تتيح للرياضى تركيزاً ارادياً شديداً وبلا توتر . وهذه الضوابط لها خصوصياتها ويجب استنباطها بحسب طبيعة الرياضة عقلياً وأسلوب الرياضى فى الانتباه .

وضوابط التركيز ثلاثة أنواع هى : لفظى (كلامى) ، بصرى ، جسمى (بدنى) .

والضابط اللفظى هو : عادة كلمة واحدة يتم تكرارها فى صمت فى اللحظة المناسبة .
والضابط البصرى : يتضمن التركيز عمداً على شىء خاص جداً فى البيئة المحيطة باللاعب .
والضابط الجسمى : يتضمن القيام بتصرف معين .

أمثلة من ضوابط التركيز :

اللفظية : ركز
استعد
بلطف
واصل
تقدم
ببطء

البصرية : النظر إلى أوتار مضرب الراكيت
التركيز لفترة قصيرة على موضع محدد على أرض المباراة
التحديق إلى ما هو مكتوب على الكرة
النظر إلى الاستكر (الملصق) على ظهر يد المضرب
رؤية الخصم وهو فى وضع استعداد

جسمية : تجفيف اليد فى القميص
أن يأخذ نفساً عميقاً

أن يقوم بتنطيط (الضرب القوى المفاجىء) ثلاث مرات
نقر أرض الملعب بالراكيت
غلق العينين لبرهة

ويستخدم بعض الرياضيين ضابط تركيز واحد بينما يفضل غيرهم استخدام أكثر من ضابط . المهم هو فى استخدامها حتى تصبح أوتوماتيكية فى النهاية ، ويتم إعمالها بدون الوعى (اللاشعور) وإذا ما تم ذلك كان التركيز بلا مجهود . كما يتحسن اتساق وثبات الأداء .

ويجب على الرياضى أن ينظر أى من هذه الضوابط يستطيع استخدامها فى رياضته ومتى يواصل العمل بها . فالرياضات التى تستغرق فترات زمنية طويلة تقتضى أن ينوع الرياضى من مستوى شدة انتباهه بناء على حالة المباراة .

وكذلك تفيد ضوابط الانتباه الرياضى الذى يتشبت ذهنه بفعل أشياء خاصة . فقد تعلم لاعب اسكواش دولى أن يضرب الحائط الجانبي بيده لكى يذكر نفسه بالحفاظ على هدوءه إذا كان هناك قرارا ليس فى صالحه من أحد الرسميين .

بينما كان يحدق لاعب تنس آخر فى الاستكر (الملصق) الأحمر على يد المضرب كتذكرة له بالبقاء فى حالة تركيز أثناء فترات معينة من المباراة حيث الميل لفقدان التركيز . بينما هناك لاعب كرة قدم ذو نزعة للرد بالقول أو الفعل ، تعلم أن يأخذ نفساً عميقاً وأن يستعيد توكيدات ذات إيجابية كلما حاول خصمه استثارته بحركة استفزازية .

ويجب أن ينظر اللاعب فى العناصر ذات التأثير المدمر على تركيزه فى رياضته . فإذا وجدها ، قام باستخدام ضابط خاص يقوم بتطبيقه كلما تشتت ذهنه وهذا بطبيعة الحال يتطلب منه التدريب والصبر ، فلا يتوقع المعجزات بين ليلة وضحاها عند بدء استخدام ضوابط التركيز . فالتركيز كأى مهارة يحتاج وقتاً لاتقانه والاستفادة منه .

روتين الأداء أو برنامج الأداء

إن التقدم التالى لاستخدام ضوابط التركيز هو فى تطوير روتينيات الأداء . وهذه الروتينيات شائعة فى الرياضة ويمكن مشاهدتها عملياً بالنظر إلى أداء اللاعبين الناجحين . فى لاعب البسبول قبل اطلاقه الكرة ، وفى لاعب التنس قبل ضربة الارسال ، وفى لاعب القفز العالى قبل بدء الجرى ، والعداء قبل اجتيازه الحواجز ، ولاعب الجولف قبل تصويب الكرة نحو الحفرة .

ويتبين من الأبحاث أن من العوامل التي تميز لاعب المنتخب عن الرياضى الأقل نجاحاً هى فى التماسك (أو الثبات) الذى يبدأ به لاعب المنتخب تنفيذ المهارة ، ويعتبر روتين الأداء هو الجزء الهام في هذا التماسك أو الثبات .

ويميل رياضيو الأندية إلى تنويع سلوك ما قبل الأداء الخاص بهم مع افتقارهم إلى بنيان منظم لتنفيذ المهارة . وعليه أحياناً تسير الأمور على ما يرام والأداء جيد ولكن مع وقت أطول من اللازم ، واعتماد كبير على الحظ ووقوع أخطاء وعلى نفس المنوال يضيع التماسك أو الثبات فى روتين ما قبل الأداء إذا لم تسر الأمور على حسب المطلوب أو خسارة الرياضى ، ومما يثير السخرية أن هذا يحدث فى ذات الوقت الذى يحتاج إلي التماسك والثبات فى أعلى مستوى .

فروتين الأداء كما يقول راى فلويد بطل العالم السابق فى الجولف : هو الخطوط التوجيهية التى ترشد الرياضى فى طريق النجاح ولاسيما مع التدريب المنتظم .

وروتينات الأداء تفرض نفسها لأسباب ثلاثة أساسية :

السبب الأول : زنها تساعد الرياضى على قطع الطريق أمام المشتتات الداخلية والخارجية بأنها تقدم له مادة التركيز (الشىء الذى يجب أن يركز فيه) .

والسبب الثانى : أنها تعمل على هدوءه العام بتوفر الاحساس بالألفة الذى يذكره بأن عليه أن يقوم بعمل ما بأن هناك رمية أخرى ، أو رمية إرسال ، أو سباق آخر . وهذا بدوره يعزز ثقة الرياضى بنفسه .

والسبب الثالث : الوصول بفرص الأداء المتسق إلى أقصى حد ، أى الثبات أو التماسك الذى يوفر اطار عمل متين يتم تنفيذ المهارة من خلاله .

لذا يجب أن يتم التخطيط لروتينيات الأداء بدقة وأن تتم ممارستها على نحو مكثف قبل تنفيذها في المباراة . وتوجد أنواع مختلفة من روتينيات الأداء ، أكثرها شيوعاً روتين ما قبل الأداء وأن كان هناك فى بعض الرياضات عدة مناسبات حيث يكون مناسباً استخدام روتين مجدد .

وعلى سبيل المثال فى رياضة التنس يكون من المهم جداً ممارسة روتين ما بين احراز الأهداف .

ولقد طور عالم النفسى الرياضى الأمريكى چيم آيان ما يطلق عليه (علاج ١٦ ثانية) خصيصاً للاعبى التنس ، إنها متوالية سلوكية تستغرق ما يقرب من ١٦ ثانية ينفذها هذا اللاعب بين احراز النقاط . وهى تتكون من وضع الراكت فى اليد التى لا تستخدم فى اللعب مع استرخاء الذراع اللاعب ، التحرك قليلاً على الخط ، تنفس عميق ، وتخيل إيجابى .

ومفتاح هذا الروتين هى أنه ينبغى تنفيذه بين كل النقاط بصرف النظر عن حالة المباراة ، ويظهر تطبيق هذا الروتين مع عديد من اللاعبين نجاحه فى تمكين هؤلاء اللاعبين من الشعور بالسيطرة والدخول للنقطة التالية فى ثقة مع تعزيز مستوى التركيز .

ويعد روتين ما بعد الأداء مناسباً لبعض الرياضات . فهو مجموعة من السلوكيات التى تمكن الرياضى من استعراض تنفيذ مهارة سابقة ، والتعلم منها ، ثم أخذ زمام المبادرة بعنصر الأداء التالى ، وروتين ما بعد الأداء ضرورى لرياضات مثل رمى السهام والبولنج والرماية حيث الرغبة فى تكرار تنفيذ المهارة بنجاح فى مناسبات متعددة .

ويوضح الجدول البيانى فيما بعد روتين الأداء الثلاثى الخطوات القابل للتطبيق فى عدة مواقف رياضية مختلفة .

وننصح الرياضى بدراسته وأن يعدله حسب أداء رياضته .



عينة لروتين الأداء

الخطوة ١ : طور الأعداد

- خطوة للتخلق مع تنفيذ إشارة جسمية تساعدك على الانتباه .
- أخذ نفسين عميقين مع استرخاء الكتفين والذراعين .

الخطوة ٢ : طور التركيز

- اقترب من أخذ أنفاس عميقة .
- ركز عينك على ضابط بصرى مناسب .
- تخيل أداء ناجح للمهارة واستشعر الحركات.

الخطوة ٣ : طور التنفيذ :

- كرر في صمت ضابط لفظى إيجابى .
- قم بالأداء .

وفيما يلى روتينيات نوعية أكثر خاصة بإرسال التنس وبحفرة الجولف وضربة جزاء كرة القدم وهى تزود الرياضى بأفكار تمكنه من تعديل الروتين العام لاحتياجاته الخاصة . وعندما يستنبط الرياضى الروتين (الروتينيات) الخاص به ، عليه أن يمارسه مرات ومرات حتى يصير جزءاً مكملاً للأدائه ، وعندما يكون جاهزاً لاستخدامها في موقف المنافسة .

أمثلة روتينيات الأداء

	رمية الارسال فى التنس	ضربة تجاه حفرة الجولف	ضربة الجزاء فى كرة القدم
طور الاعداد	عدل أوتار الراكت اختر الكـرة تنفس عميق	ضع الكرة وتناول الماركر قدر الخط والطول تنفس بعمق	ضع الكرة فى موضعها قم بـ ٣ خطوات إلى الخلف تنفس عميق
طور التركيز	اقترب من خط الارسـال واتخذ الوضع الصحيح قم بتنطيط الكرة ٣ مرات توقف وركـز على منطقـة الهدف تخيل ارسال ناجح	قف فوق كرة الجولف ركز على الخط تخـيل ضـربة جـولف ناجحة قم بدورة واحـدة (حـول زاويته)	ركز على الكرة تخيل ركلة ناجحة تنفس عميق استرخاء الكتفين
طور التنفيذ	كرر الكلمة الضابطة كمثال : الفـوز نفذ رمية الارسال	كرر الكلمة الضابطة كمثال : برفق نفذ دورة جولف	كرر الكلمة الضابطة كمثال : بقـوة قم بتنفيذ ضربة الجزاء

ملاحظات :

- التمسك الكامل بروتين الأداء .
- ممارسة الروتين أثناء التدريب .

روتين أداء شخصى (يملأه الرياضى لنفسه)

طور الاعداد : ● ______________________

● ______________________

● ______________________

طور التركيز: ● ______________________

● ______________________

● ______________________

● ______________________

طور التنفيذ : ● ______________________

● ______________________

إيقاف الأخطاء (حصر الخطأ) :

بعد تحديد الخطأ وتركه مؤقتاً أسلوباً مفيداً للرياضى الذى يجد صعوبة فى التخلص من الأخطاء وأبعادها عن عقله وبالتالى يتشتت ذهنه بإمعان النظر فيها .

وبعبارة بسيطة ، فإنه باستخدام مهارة إيقاف الأخطاء يخلق الرياضى لنفسه صورة عقلية يتم بواسطتها بنجاح صرف المشتتات ونقلها بعيداً عن مجال الانتباه فى اللحظة المناسبة . ومفتاح فاعلية الايقاف يكون فى العثور علي الصورة العقلية ذات مغزى شخصى للرياضى .

فيما يلى أمثلة من صور الايقاف الشخصية :

- رياضى عالمى من أبطال سباق القوارب : كان يرى الأخطاء كقطع الحجارة التى تختفى عندما يقذف بها جانباً .
- مصارع أولمبى لا يدخن : كان يرى الأخطاء كأعقاب السجائر التى تدوسها بقوة بقدمك .
- ولاعب كرة طائرة من منتخب الجامعة : كان يتخيل الأخطاء كالنفايات . وعندما يحدث خطأ مع الملعب يصيح أحدهم : «ارم بعيداً» .



- ويتخيل لاعب جولف محترف الأخطاء على أنها موضوعة فى ملف ، والملف موضوع فى دولاب الملفات ، والدرج مقفول .

وتعتمد مهارة إيقاف الأخطاء على وجه الخصوص ، على التدريب الذى بواسطته يقيم الرياضى رابطة أوتوماتيكية بين إيقاف الصورة وتركيز الانتباه على إشارات الأداء ذات الصلة . لذا يجب اتباع العملية التالية من أجل تيسير استخدام تلك المهارة :

١ـ كون صورة إيقاف عقلية مناسبة ذات معنى شخصى لك ويمكن استخدامها بسهولة .
٢ـ خصص جزءاً من وقتك بعيداً عن التدريب للتمرين على تلك الصورة العقلية .
٣ـ مارس المهارة فى حالة استرخاء أثناء التدريب من أجل تنمية مدى كفاية وألفة .
٤ـ مارس المهارة في مواقف تدريب ضاغطة .
٥ ـ نفذ المهارة في المباراة أو المنافسة .

تدريب المحاكاة

(يجعل المتدرب أن يشعر كما لو أنه مباراة فعلية) يعتبر تدريب المحاكاة من استراتيجيات التركيز الرائعة حيث يتم فيه تكرار مواقف التشتت النوعية التى يجد الرياضى فيها نفسه أثناء المباراة . ومن ثم بتكرار تعرضه لهذه المواقف أثناء التدريب يصير الرياضى أقل حساسية تجاه المشتتات ويتعلم على الحفاظ على تركيزه .

وفيما يلى أربعة أنواع من تدريب المحاكاة :

١ـ التدريب المفعم بالضجيج :

يخبرنا اللاعب الدولى والأوليمبى داريل بيي فى رماية السهام كيف أنه اعتاد على التدريب بجوار الطرق الكثيرة الضوضاء أو ذات مشتتات من موسيقى عالية تحدث ضجة شديدة . ونجد أن فرق كرة السلة وفرق الكرة الطائرة التى تتلقى تدريبها فى صالات رياضية بلا متفرجين ولكنها مزودة بأصوات جمهور وجلبة كأنها ملعب فعلى نجدهم فى المباراة عندما يواجهون الجمهور لا يتأثرون ويحافظون على تركيزهم .

وهذه الطريقة مفيدة للغاية مع اللاعبين قليلى الخبرة والاحتكاك بالملاعب أو بمواجهة جمهور غفير .



٢ـ التدريب فى جو كريه :

ونقصد بهذا التلفظ باهانات لفظية تخلو من الروح الرياضية إلى اللاعب المنافس فى محاولة لإثارة أعصابه . وتتم ممارسة ذلك فى الرياضات المختلفة والتى من شأنها أن تحد من قدرة اللاعب عديم الخبرة . لذا يمكن اصطناع هذا الموقف الرياضى حيث يلعب فيه بعض الزملاء من الفريق دور الفريق الخصم ويقومون بتوجيه التعليقات اللاذعة والمهينة . وهكذا يستطيع اللاعب تجربة هذا الاحساس الغريب فى هذا الموقف المصطنع وبالتدرب على التغلب عليه بتنمية قدرته على احباط هذه التعليقات والتركيز على أداء مهارته المطلوبة .

٣ـ التدريب فى ظل قرار غير عادل :

إن القرارات غير السليمة للمسئولين فى مجال الرعاية من حكام ومدربين وغيرهم تكون ذات تأثير تشتتى كبير على كثير من الرياضيين بل قد تعوق قوة أدائهم ، وتفقدهم القدرة على التركيز فى الأوقات الحاسمة مما قد يكون له تأثير الصاعقة أو الكارثة على نتيجة المباراة .

لهذا ينبغى أن يتعلم الرياضى كيف يتقبل تلك القرارات سواء رضى عنها أم لم يرض . ويتم التدريب فى موقف مباراة حيث يشجع أحد المسئولين لاعب معين على حساب لاعب آخر . أو يثنى المدرب على لاعب معين ويتجاهل الآخرين عمداً . وإذا ما تم ذلك بطريقة بارعة تقل حساسية اللاعب لمثل هذه القرارات والتعليقات ولا يبالى بها ، ويتعلم كيف يتحكم في ردود أفعاله ويحافظ على تركيزه فى الأداء . فلا ينساق وراء انفعالات تفقده الكثير . لذا من المهم أن يتم تدريب اللاعب كثيراً على مثل هذه المواقف حتى تنمو لديه القدرة على التركيز فيها والتغلب على كل ما يشتت انتباهه .

التدريب على موقف الحظ العاثر :

الحظ السيىء قد يفقد اللاعب القدرة على التركيز فى حالات كثيرة ومع هذا فالحظ جزء مكمل للرياضة فانحراف الكرة عن مسارها بفعل الريح والطقس الردئ والخلل الذى يصيب الأجهزة فجأة هى عناصر مشتركة للحظ الذى يؤثر تأثيراً هاماً فى نتيجة المباراة . ولكى نقل من تأثير عامل الحظ على الأداء ، يجب أن يتم التدريب فى مواقف

اصطناعية ذات ظروف غير محببة للاعب . وقد وجد أنه بذلك تزداد متانة اللاعب العقلية ويكون قادراً على التركيز على الإشارات الحرجة وليس البكاء والصياح بكلمات تعبر عن الأسى وسوء الحظ . بل تنمو لديه القدرة على التحدى ومواجهة الصعاب والتركيز على التفوق وتخطى العقبات .

وفيما يلى نماذج للتدريب عليها بحالات من الحظ العاثر :

١ـ لاعب جمباز في تمرين أرضى تتوقف الموسيقى بعد ١٥ث .
٢ـ فريق كرة قدم يمارس التمرين فى جو عاصف أو أرض مغمورة بالمياه .
٣ـ لاعب تنس يتم تدريبه أمام خصم بطريقة غريبة عليه .
٤ـ فريق كرة سلة يطرد لاعب هام منه ويطلب من الباقى تحقيق الفوز وتحقيق أكبر نقاط من الرمية الثلاثية .

والآن كرياضى لكى تنمى قدراتك العقلية وتزيد من فرص نجاحك تجنب الافراط فى تحليل أدائك بل مارس اللعب فى حالة استرخاء نفسى بعيداً عن التوتر ولا تفقد ثقتك بنفسك بل استمتع بما تقوم به من أداء واعتمد على احساساتك الإيجابية وبهذا تحقق نتائج رائعة تدهش الجميع .

الفصل السابع
ضبط القلق
خطة التعامل مع المثيرات

يحب الرياضى توافر قدر ما من الضغط النفسى فى حياتهم الرياضية . وفي الواقع يعد ضغط المباراة من تلك الأشياء التى يجد فيها كثير من الرياضيين عناصر تنبيه وتخفير لهم . غير أنه من المعلوم أن زيادة الضغوط النفسية تؤثر تأثيراً سلبياً فى أداء الرياضى إذا لم يتمكن من التعامل مع مستويات الضغوط المفرطة . . وبالتالى تقل فرص الأداء الناجح يوم المنافسة . وكما يقول ستيف بودبورسكي بطل العالم السابق فى التزحلق : «شدة عصبيتي تدمر قدرتى على الأداء» .

إن حالة الأداء المثالى للرياضى هى التى يشعر فيها الرياضى بأنه مهيأ نفسياً وجاهز للمباراة وهنا نقرر أنه بدون مهارة عقلية للتعامل مع المثير يكون من الصعب علي الرياضى أن ينجز المطلوب منه على أساس ثابت أو متسق . لذا فإن اكتساب المهارات المناسبة للضبط الارادى للقلق والمثير (أو الإثارة) غير المرغوب فيهما يشكل جزءاً هاماً فى خطة تنمية المهارة العقلية للعب .

ومثل هذه المهارة تمكن اللاعب أن يخفض مستويات الإثارة عند إحساسه بفرط القلق، أو يزيد مستويات الإثارة إذا ما أحس بأنه غير مهيأ نفسياً أو جاهز بما فيه الكفاية .

دور القلق :

من المعلوم على نطاق واسع أن العلاقة بين الأداء والمثير تنشأ عن التعامل بين نوعين من القلق يشار إليهما بالقلق العقلى (المعرفى) والقلق البدنى .

وينتج القلق العقلى مما نشعر به من إدراك وتخوف لمطالب الموقف وهذا الاحساس يتميز بالتوجس وفقدان الثقة وعدم القدرة على التركيز . ومن المألوف أن يشعر الرياضى بارتفاع مستويات القلق المعرفى قبل بدء المباراة، وفى حالات كثيرة قبلها بعدة أيام .

ومن الناحية الأخرى ينشأ القلق البدنى نتيجة للطريقة التى نفسر بها ردود الأفعال الفسيولوجية فى أجسامنا ومن علامات هذا النوع من القلق البدنى التوتر البدنى وعرق اليدين وزيادة ضربات القلب . وهذه المستويات تزداد كلما اقتربنا من بدء المباراة وتختفى بعد بدء اللعب مباشرة .

مقياس الإثارة فى الرياضة :

فى واقع الحال ، العلاقة بين هذين النوعين من القلق : العقلى والبدنى ، هى علاقة معقدة وهذا التعقيد إنما يأتى عن عدم وجود مستوى مثير مطلق يكون هو المثالى أو الأفضل بالنسبة لأداء الرياضى فى كل الرياضات ، بل تتطلب كلا من الرياضات الفردية والجماعية مستوى مثير يختلف اختلافاً واضحاً فى نوعه من أجل أن يتحقق هذا الأداء المثالى أو الأفضل . فكرة كرة القدم غير لعبة التنس وحتى الرياضين فى الرياضة الواحدة نجدهم يقومون بنفس العمل إنما يختلفون فى مستوى المثير المثالى حتى يحققون أفضل أداء لهم . فنجد بعض الرياضيين فى حاجة إلى تهيئة نفسية عالية قبل المباراة ، بينما يحتاج غيرهم إلى مزيد من الاسترخاء والهدوء .

لذا فإن التحدى الذى يواجه الرياضى هو أن يفكر فى حالة الأداء المثالى بالنسبة لمقياس مستوى المثير أى ما هى اللحظة التى يجد نفسه فيها فى كامل إعداده النفسى للمباراة؟

والإجابة على هذا التساؤل قد تتنوع بحسب نوع المباراة أو طبيعة الخصم .

ومن هنا يحتاج الرياضى إلى تنوع مستويات الإثارة الرياضية وفقاً لرغبته على أساس منتظم وهكذا تتضح أهمية التعامل مع المثير بوصفه مهارة تدريب عقلى هامة .

النطاق المثالى

من المعتقد أن لدى الرياضيين فى الواقع حزمة من مستويات الإثارة التى بها يحققون أفضل أدائهم . فإذا كان الرياضى فوق أو تحت هذه الحزمة ، اهتز أداؤه والحزمة التى يتحقق من خلالها أفضل أداء تعرف بنطاق الأداء المثالى للرياضى . لهذا من المهم جداً للرياضى أن يتعرف على المظاهر والعلامات التى تشير إلى أنه فى النطاق

المثالى . إن أهمية قراءته لجسمه تجعله أكثر وضوحاً فى تقديره للعملية التفاعلية للقلق العقَلى والجسمى وصلتها بالأداء .

هل سبق لك كرياضى أن مررت بموقف كل شيء فيه كان رائعاً وكما تحب وكان مستوى أداءك عظيماً وفجأة انقلب كل شيء إلى الضد؟ كما لو أن أداءك سقط من منحدر صخرى شاهق . قديماً اعتقد أن العلاقة بين الأداء والمثير كانت تشبه منحنى U مقلوب ، فكلما ارتفع مستوى المثير بالتدرج ، ارتفع مستوى الأداء عند حد معين . ومن ثم كلما استمرت الزيادة هبط مستوى الأداء تدريجياً . وظن وقتها أنه من الممكن النهوض بالأداء من هذا المنحدر بتخفيض مستوى المثير شيئاً فشيئاً .

غير أن أحدث الأبحاث فى علم النفس الرياضى أثارت بالدليل الشكوك حول هذا الاعتقاد والدليل الجديد يدعم وجهة النظر - التى يفادها أن الأداء لا يرتفع تدريجياً بعد هبوطه ، بل يحتاج الرياضى إلى استرخاء كامل بعد أن يبدأ الأداء فى التحسن .

وتؤكد الأبحاث الجديدة على حاجة أن يحصل الرياضى على مستوى الإثارة الصحيح قبل المباراة وأثناءها . وإذا لم يتوفر ذلك يكون من الصعب للغاية أن يدخل الرياضى النطاق المثالى ، وخاصة فى حالة عدم اتقانه لمهارات التعامل مع المثير .

الانعكاس الرياضى

(التفاعل المعكوس من موجب إلى سالب والعكس بالعكس)

يؤثر القلق فى الرياضيين بوسائل مختلفة وتشير نظرية الانعكاس الرياضى إلى أن تلك الفروق فى التفسير قد تنشأ عن الطريقة التى يدخل بها الرياضى الموقف التنافسى .

فإذا ما دخلها الرياضى بمشاعر الجدية العقلية مع فرط التركيز على نتيجة الأداء ، إذن تفسر زيادة المثير بالسالبة وتؤدى إلى الاحساس بالضغط والتوتر ، فهذا الرياضى قد لا يستمتع بمباراة ذات ضغط عالى . والعكس لهذا النوع أن يدخل الرياضى المباراة بالتركيز على مشاعر البهجة بالمشاركة وإن يهدف إلى تحقيق ما يمكنه من أداء . وزيادة المثير هنا يمكن تفسيرها بأن الرياضى فى حالة إثارة واستمتاع وبهجة ، ونتيجة لذلك

يستمتع الرياضى كثيراً بمباراة ذات ضغط مرتفع وبناء على ذلك قد تؤدى مستويات المثير المنخفضة إلى مشاعر القلق والملل .

ومعظم الناس يملكون مدخلاً ما عادة للمباراة ، وكلنهم من وقت لآخر يعكسون ذلك تجاه المدخل الآخر ، ولعل هذا يفسر لماذا يختلف أداء الرياضيين بالنسبة لضغط المنافسة ولماذا فى بعض الأيام يختلف رد فعلهم تماماً عن أيام أخرى .

استراتيجيات التعامل الناجح مع القلق والمثير

من المعلوم أن القلق العقلى يعوق عادة الأداء وتدعو الحاجة إلى تخفيضه . أما القلق البدنى على النقيض وخصوصاً فى بعض الرياضات قد يكون مفيد تماماً من خلال مستويات قابلة للتحكم . لذا ثمة مناسبات يلزم فيها العمل على زيادة المثير بدلاً من إخماده ، ويشير عديد من علماء النفس الرياضى أنه ينبغى تناسب أسلوب تخفيض فرط القلق مع نوع القلق الذى يشعر به الرياضى . وبعبارة أخرى يتطلب القلق العقلى استراتيجية عقلية بنيما يتطلب القلق البدنى استراتيجية بدنية . وسنناقش فيما يأتى عشرة أساليب مفيدة لتنمية استراتيجية عامة للتعامل الناجح مع المثير فى خطتك العقلية للعب .

ويهدف ١ ، ٢ من هذه الاستراتيجية إلى إعداد الرياضى .
ويهدف ٣ ، ٤ ، ٥ من الاستراتيجية إلى تخفيض القلق العقلى .
يهدف ٦ ، ٧ ، ٨ من الاستراتيجية إلى تخفيض القلق البدنى .
وأخيراً يهدف ٩ ، ١٠ من الاستراتيجية إلى زيادة المثير عند اللزوم .

وإن تطوير خطة تستخدم هذه الاستراتيجية تزيد من فرص أفضل لإعداد الرياضى ليكون فى النطاق الأمثل .

استراتيجية ذات عشرة أساليب تسهل التعامل الناجح مع المثير الرياضى

١ـ الوعى بحالة الأداء المثالى :

من المهم أن يفهم الرياضى مستويات المثير التى من خلالها يحقق أفضل أداء . وهذه العملية تتم غالباً بطريق المحاولة والخطأ غير أنه يمكن تعزيزها بمزيد من الانتباه

لمشاعر ما قبل المنافسة والأداء اللاحق . وفى كثير من الأحيان يلاحظ الرياضى العلاقة الثابتة بين مستوى الإثارة والأداء والتى قد تكون على النقيض مما كانوا يتوقعونه ، ولم يحدث أن نظر الكثير منهم ما إذا كان مستوى مثير ما قبل المنافسة كان مناسباً في الواقع . فكثيرمن الرياضيين عادة ما يفرطون فى إعداد أنفسهم نفسياً دون أن يدركوا مدى ما يسببه فرط المثير من ضرر .

واليوم أصبح هناك وعى متزايد من المدربين واللاعبين بأن اللاعبين يختلفون اختلافاً دالا فى حالات أدائهم المثالى .

٢ـ مراقبة مثير ما قبل المنافسة :

كجزء من برنامج ما قبل المنافسة ، ينبغى أن يكون لدى الرياضى مراقبة داخلية للمثير . وهذه تقنية بسيطة تشجع الرياضى على أن يتوقف ليضع لحظات ليقرأ إشارات جسمه وعقله ، وخلال هذه الفترة يسأل نفسه إن كان مستوى المثير مناسباً ، وهل هو فى النطاق المثالى؟ وإلا فإنه يحتاج إلى تنفيذ واحد أو بعض من الأساليب فيما بعد من أجل تغير مستوى الإثارة إلى مستوى مرغوب فيه تسهل له الوصل إلى حالة أداء مثالية لذا يجب أن تتم مراقبة مثير ما قبل المنافسة بفترة طويلة قبل بدء المنافسة بما فى ذلك ما يحس به الرياضى فقد يكون نوع من القلق يحتاج الانتباه بينما ثمة نوع آخر يمكن تجاهله .

٣ـ تغير التقدير :

عندما ترتفع مستويات القلق العقلى لدى الرياضى فإنه يتوجس عادة من ثلاثة أشياء :

أولاً : متطلبات الموقف .

ثانياً : قدرته على التعامل مع تلك المتطلبات .

وأخيراً : عواقب عدم الوفاء بمتطلبات الموقف .

وسيأتى نماذج لهذا ، غير أن هذا النوع من التفكير السلبى حتما يؤدى إلى القلق وأداء دون المطلوب . لذا يحتاج الرياضى أن يدرب نفسه على مزيد من الثقة بنفسه بالتمرن على حديث الذات الإيجابى على أساس منتظم . فينبغى كجزء من تدريبه

العقلى أن يكون متسقاً فى تكراره لعبارات حديث الذات المحددة ، فى أى وقت ينتقل فيه للتدريب أو لأخذ حمام أو يستعد للنوم . . . . وبهذا يمرن عقله على التفكير الإيجابى كاستجابة طبيعية للتحدى ، وبمواصلة ذلك يستطيع الرياضى أن يغير القلق العقلى إلى مشاعر التحدى والإثارة .

نماذج توجسات الرياضى التى تتسبب فى القلق العقلى :

توجسات الموقف :

- إنه لسباق صعب .
- إن الخصم هو أفضل فريق فى الدورى ، ولم يسبق له الهزيمة فى هذا الموسم .
- المباراة مذاعة فى بث تليفزيونى مباشر ، ولم يخبرنى أحد بذلك .

توجسات القدرة :

- لم يسبق لى اللعب أمام جمهور كبير كهذا .
- لا سبيل إلى التعامل مع هذا الهجوم ، إنه غير قابل للإيقاف .
- أشعر بأنى لست على ما يرام اليوم .

توجسات العاقبة :

- إذا لم يكن أدائى جيداً اليوم ، فسوف يتم اقصائى من الفريق .
- سوف أخيب أمال مدربى إذا فشلت .
- هذا السباق سوف يقضى على مستقبلى الرياضى .

والآن بحسب ما تشغلك تلك الأنواع الثلاثة من التوجسات ، فأنت كرياضى تحتاج إلى إعادة تقييم الموقف باطار عقلى موجب وستجد فيما يلى نماذج تمكنك كيف تعيد تقدير تفكيرك بشأن تلك المناطق الثلاثة ، وقارن الصور المختلفة للنماذج الجديدة الموجبة مع تلك النماذج السلبية اعلاه وسترى كيف ينخفض القلق بهذا الشكل الملائم من التقدير والتفكير .

بالنسبة لمتطلبات الموقف :

- إن كان السباق صعباً ، فقد تلقيت الإعداد اللازم .
- هذا الفريق سيهزم ذات يوم ، ومباراة اليوم ما هى إلا مباراة .
- إن إذاعة المباراة تليفزيونيا لن تغير من تحدى المباراة .
- فما زالت المباراة كما هى .

بالنسبة للقدرة للتعامل مع تلك المتطلبات :

- الناس هنا اليوم يستمتعون باللعب . ولأحقق لهم هذا .
- أمام هذا الهجوم الساحق ، فلتمسك بخطة اللعب ، فخطة اللعب لها فاعليتها .
- علىّ أن أحافظ على أساسيات اللعب واحافظ على هدوئى ، وأقوم بما أستطيع .

بالنسبة لعاقبة عدم الوفاء بمتطلبات الموقف :

- لا تفكر فى المستقبل ، إنما فكر فى واجبك اليوم .
- إنى أقوم بالأداء من أجلى ، ولن أقلق تجاه ما يعتقده الآخرون .
- تحكم فيما هو قابل للتحكم ، وسأقوم بواجبى بقدر ما أستطيع .

٤- التخيل التصورى :

بعد التخيل التصورى من الاستراتيجيات الفعالة للتعامل مع القلق العقلى . فقد ثبت أن استدعاء مظاهر الأداء الجيدة السابقة ورؤية نجاح المستقبل ذات تأثير فعّال للغاية بالنسبة لبعض الرياضيين .

لذا يجب على الرياضى أن يعيد قراءة الجزء الخاص بالتخيل التصورى فى هذا الكتاب ، ويتأمل من جديد ،يف يستخدم هذه المهارة الهامة . وكما هو الحال مع كل المهارات العقلية ، يحتاج الرياضى إلى التدرب على التخيل التصورى على أساس منتظم حتى تتضح صوره ويقدر على ضبطها .

ومن ثم عندما يصبح القلق مشكلة فى فترة ما قبل المباراة ، يمكن للرياضى أن يبحث عن مكان هادئ ويقوم ببعد ـــور العقلى الإيجابى حيث يرى أداءه بنفسه

بصورة جيدة ، ويتعامل مع التحديات التى تواجهه . وإذا كان من الصعب عليك أن تجد مكاناً قبل المنافسة لتمارس فيه التخيل التصورى . اختر أى مكان حتى لو كان الحمام . وهذا ما قام به بالفعل كثير من الرياضيين حتى وإن لم يعترف الكثير منهم بذلك ، لذا لا تشعر بالسخافة أو الحرج . فإذا احتجت إلى الوقت لكى تكون وحيداً لكى تستجمع أفكارك وتمارس بعضا من التخيل التصورى فعليك أن تجد مكاناً لذلك .

٥. التنفس المركز :

إذا لم يتح لك مزيد من الوقت لتخفيض القلق الجسمى ، قم بتنفس عميق لمرات قليلة وهذا الأسلوب المجرب والمختبر ينجح مع معظم الناس. فالتركيز على الاسترخاء فى أطراف الأصابع وأطراف القدمين هو طريقة سريعة لاسترخاء الجسم كله .

وفيما يلى برنامج تنفسى مركز وهو أسلوب بسيط خماسى الخطوات:

الخطوة ١ : ابحث عن مكان تستطيع فيه الجلوس بهدوء وبلا حراك .

الخطوة ٢ : شهيق عميق من الأنف وزفير من الفم كما يلى : شهيق من الأنف بالعدد حتى ٤ ، زفير من الفم بالعد حتى ٤ . وقم بالتركيز على استرخاء أطراف أصابع اليد .

الخطوة ٣ : نفس الخطوة ٢ ولكن التركيز على استرخاء أصابع القدمين .

الخطوة ٤ : كرر عملية التنفس بقدر ما تستطيع أو عند الحاجة .

الخطوة ٥ : قف وكرر فى صمت «أنا أشعر بأنى جاهز . . . أنا أشعر بأنى على مايرام» .

ولكى يكون برنامج التنفس أكثر فعالية يجب ممارسته بانتظام أثناء التدريب وأن يشعر الرياضى بارتياح وألفة بالتدريب . ولا يتوقع الرياضى نجاح البرنامج من أول مرة بل لابد من الخبرة ، وعليه أن يجربه فى أوقات مختلفة . وأن يتعود على المشاعر المرتبطة بضبط القلق البدنى وعندئذ سيجد أنه مفيد فى فترة ما قبل المباراة .

كما أن البرنامج يمكن استخدامه أثناء الأداء ، وهذا يتحقق بالممارسة .

٦ـ التدرب على الاسترخاء العميق :

هذا الأسلوب وإن كان لا يوصى به مباشرة قبل المباراة أو المنافسة إلا أن الاسترخاء العميق هو وسيلة فعالة لتخفيض القلق البدنى فى الأيام التى تسبق المباراة ، كما أنه مفيد فى تخفيف الآثار البدنية الناشئة عن التوتر والضغوط ولاسيما فى دورة تدريب شاقة والاسترخاء العميق هو خبرة فردية خاصة تختلف من رياضى إلى آخر اختلافاً عظيماً من حيث تأثيرها بالنسبة للحث على حالة استرخاء حقيقية ، لذا عليك كرياضى أن تعد نفسك لهذه الخبرة مضيفاً إليها عناصرك التى تجدها مفيدة .

وفيما يلى برنامج استرخاء عميق من عشر خطوات : ولا مانع من أن تعدله بحسب أفضلياتك :

الخطوة ١ : ابحث عن مكان حيث يمكنك أن تستلقى على ظهرك أو تجلس جلسة مريحة مع مسند الرأس .

الخطوة ٢ : استمع إلي موسيقى هادئة تبعث على الاسترخاء .

الخطوة ٣ : اغمض لبضع دقائق واشعر براحة فى جسمك .

الخطوة ٤ : الآن ركز على إيقاع تنفسك . وقم بعمل ١٠ أنفاس عميقة لبناء تنفس بطئ منتظم . وكلما قمت بعملية زفير اشعر باسترخاء أكبر وأن توترك بدأ يتلاشى .

الخطوة ٥ : وعندما تشعر بأنك جاهز ، ركز على ذراعك الأيمن مشدداً على قبضتك باحكام بالعد حتى ١٠ ، ثم افتح أصابعك بحركة بطيئة وقم باسترخاء تام ليدك وذراعك واشعر بثقل فى ذراعك وأنه يغوص لأسفل لداخل الأرضية أو الكرسى .

كرر ذلك مرة ثانية مع نفس الذراع ، ثم جربها ذاتها مع الذراع الأيسر .

الخطوة ٦ : الآن ركز على ساقك اليمنى وشد عضلاتها بشدة حتى العدد ١٠ ثم ارخ كل العضلات تماماً ، واستشعر بأن ساقك أصبحت ثقيلة وتغوص لأسفل . كرر هذه العملية مع الساق اليمنى. ثم كرر نفس العملية مع الساق اليسرى .

الخطوة ٧ : وجه انتباهك إلى وجهك ورقبتك وكتفيك. وارخ عضلات كل هذه المنطقة وعلى الأخص عضلات الجبهة، ارخ عضلات الخدين والرقبة وخلف الكتفين.

الخطوة ٨ : ركز على استرخاء كل جسمك بالتركيز على مشاعر الاسترخاء فى أطراف أصابعك وقدميك وجبهتك .

الخطوة ٩ : استمع لموسيقى هادئة لبضع دقائق ، وأنت تستمتع بالاسترخاء ، وتخيل نفسك فى مكان تحبه تشعر فيه بالاسترخاء والراحة ، حمام سباق ، شاطئ البحر ، جبل ، غابة . . .

الخطوة ١٠ : وأنت تقوم بالعد فى صمت وهدوء من ١٠ إلى واحد ، قم بعمليات ثنى ومد لذراعيك وحرك رأسك من جانب إلى آخر ، وشيئاً فشيئاً استعد ذاتك وعندما تصل إلى الرقم ١ افتح عينيك وقل لنفسك : «أنا أشعر بالراحة والانتعاش» .

وعندما تتحسن قدرتك على الاسترخاء العميق بالطريقة المشار إليها ، تتحسن قدرتك على ضبط المثير قبل المنافسة وأثناءها ، وكذلك قدرتك على قراءة جسمك . وستلاحظ الفرق بين التوتر والاسترخاء بسهولة وسيكون فى مقدورك تطويع درجة الاستثارة إرادياً أحسن من قبل .

٧ـ اعد تفسير مشاعرك :

يكون من الصعب أحياناً أن تتخلص من المشاعر المرتبطة بالقلق البدنى والاستثارة الناشئة. لذا من المفيد أن تعيد تفسير هذه المشاعر فى اطار عقلى أكثر إيجابية . فبدلا من تفسير الأعراض البدنية بوصفها سلبية وبأنها تضر بالأداء اعد تفسيرها على أنها علامات للاستعداد والتلهف على التنافس . فكر فى مشاعر الإثارة بشأن التحديات القادمة وأن تهيأ نفسك لتقدم أفضل ما عندك تحت الضغط .

وهنا تظهر فائدة أسلوب حديث الذات وإعادة تقييم أفكارك للوصول إلى حالة الأداء المثلى ، وقد لا ينجح هذا النهج مع كل الرياضيين طوال الوقت ولكنه يستحق المحاولة في مواقف معينة .

٨ـ استمع إلى موسيقى منشطة (مشجعة على العمل) :

يجد كثير من الرياضيين فى الموسيقى أداة فعالة للتشجيع قبل المباراة واختيار نوع هذه الموسيقى على قدر من الأهمية وخاص جداً . وثمة ثلاثة أنواع من هذه الموسيقى :

الأول : الموسيقى التى ترتبط بأداء رياضى ، ويبلغ كثير من الرياضيين عن مدى الإلهام الذى يحسونه عند سماع نغمات من جهاز الاستريو الخاص بهم كجزء من الإعداد لما قبل المباراة .

الثانى : الموسيقى الوطنية وخاصة مع رياضى المنتخب والمباريات الدولية فهى أداة ناجحة فى الرياضات الجماعية والرياضات الفردية .

وأخيراً : الألحان الشائعة لنجوم محبوبون ذات تأثير خاص وخاصة فى الرياضة الفردية . فهى تثير اللاعب وتنشطه .

٩ـ المجهود البدنى :

عندما يشعر الرياضى بالخمول والفتور وثقل الحركة وأنه فى حاجة إلى تنشيط يمكن لنوع من المجهود البدنى أن يكون سريع المفعول . كالجرى لمسافة قليلة ، حمل بعض الأثقال ، أو مجرد الجرى فى المكان والتنفس بقوة مما ينشط الجسم والعقل .

فيزداد التنفس ومعدل ضربات القلب ويشعر بنشاط أكبر . وبالتالى تعزيز التنشيط السيكلوجى ومساعدة الرياضى على دخول النطاق المثالى والحصول على حالة الأداء الأمثل .

الاشارات المنشطة (التنشيطية) :

بعض الرياضيين يتألقون وينجحون تحت الضغط وهم بالفعل تنتابهم العصبية إذا لم يشعروا بشىء من القلق ، وبالنسبة لهؤلاء ، يمكن للإشارات المنشطة قد تكون حلاً جزئياً لتبعث فيهم النشاط وإن استخدام الكلمات أو العبارات الإشارية إذا ما تم اختيارها على نحو ملائم قد تكون ذات فعالية فى زيادة المثير أو الاستثارة ومساعدة الرياضى فى دخول نطاق الأداء الأمثل . وفيما يلى أمثلة من تلك الإشارات المنشطة وإذا راقت لك ، نقترح عليك أن تجرب إشارات مختلفة لترى أى منها أكثر فعالية لك .

نماذج من الإشارات المنشطة

- هيا - لنتقدم .
- هذه فرصة رائعة ، لتدخل الكرة المرمى (لأحقق هدفا) .
- المباراة ضاغطة اليوم ، وهذا ما أحبه .
- احتاج إلى الحماس ، فهو أساس التركيز .
- أحب التحدى .
- اضغط بشدة ، وهجوم مبكر .
- هذه مباراة صعبة ، وأنا لها (أنا فى أتم إعداد) .

الفصل الثامن
التعامل مع اصابات الرياضة
خطة الشفاء

الإصابات جزء من عالم الرياضة :

إن ثمانية من كل عشرة رياضيين قضوا فى الملاعب أكثر من خمس سنين يحتمل أن يتعرضوا للإصابة فى وقت ما. فى الواقع الاصابات لا تنفصل عن النشاط الرياضى. وتشير الزيادة فى العيادات الرياضية وأخصائى العلاج الطبيعى المتخصصين فى إعادة التأهيل إلى ما تم من تحسن فى الخدمات الطبية وفى تشخيص العلل والأمراض التى تصيب الرياضى وعلاجها ، ومن ناحية ثانية أخذت سيكلوجية الاصابات الرياضية تثير اهتمام الباحثين ، كما أصبح معلوما أن مهارات التدريب العقلى يمكن أن تكون أداة مفيدة جداً فى علاج الرياضى المصاب ، بل يدّعى كثير من علماء النفس الرياضى أن التعامل مع الإصابة ما هى إلا مهارة رياضية أخرى .

وتوجد ثلاثة جوانب مختلفة مرتبطة باصابات الرياضة : **الجانب الأول** : يتمثل فى رد الفعل الانفعالى لدى الرياضى المصاب ، **والثانى**: العوامل التى تؤثر فى مدى التزام الرياضى بما يوصى به أخصائى العلاج الطبيعى فيما يتصل بإعادة التأهيل. **والجانب الأخير**: يرتبط بمختلف المهارات العقلية التى يمكن استخدامها للحفاظ على السلوك الإيجابى خلال فترة الشفاء .

ولنتناول كل جانب من هذه الجوانب الثلاثة بشىء من التفصيل :

رد الفعل الانفعالى لدى الرياضى المصاب :

يشير بعض الخبراء إلى أنه عندما يصاب الرياضى فإنه يمر بأطوار انفعالية مختلفة قريبة من الفرد الحزين اليائس وهذه الانفعالات متشابكة لشعوره بأنه مهجور ووحيد لإصابته وكثيراً ما يبلغ الرياضى احساساً بالعزلة يعقب الإصابة لكونه مستبعداً من التدريب وحتى اجتماعات الفريق بما يحمله ذلك من احباط لمعنوياته بل ولغيره من أفراد الفريق .

وخلال الانتقال بين أطوار رد الفعل (يشار إليها فيما بعد) يلزم على الرياضى فى كثير من الأحوال أن يتعلم كيف يتعامل مع الألم والأرق والملل .

والتحدى المساند لهؤلاء الرياضيين المصابين هو فى معاونتهم خلال أطوار رد الفعل بأقصى قدر من الرفق وتهدئة ثورتهم وتذليل العقبات أمامهم ولا ينبغى أن تكون النية هى حذف أو اغفال عن قصد لهذه الأطوار بل الإسراع في عملية الانتقال حتى يتمكن الرياضى من التطلع للأمام بتفاؤل واقعى بقدر الامكان .

لذا نوصى بأنه يجب أن يسمح للرياضى بأن يعانى أطوار الغضب والكآبة فتلك استجابات طبيعية تماماً لموقف له مثل هذه الأهمية والدلالة بالنسبة لهم . إلا أننا نحاول منع الرياضى من التركيز لفترة طويلة على هذه الانفعالات ، حيث أن التحرك قدما للطورين الآخيرين مهم جداً إذا أردنا أحداث تكيف سيكلوجى إيجابى تجاه الاصابة . وهذا لا يتحقق إلا فى وجود اتجاه إيجابى عقلى لا يلين .

أطوار رد الفعل تجاه الإصابة فى الرياضة

الطور	ردود أفعال الرياضى المألوفة
أفكار ورفض	«كل شىء على ما يرام ، إنها لا شىء »
	« سأكون بخير ، بعد أن أنام قليلاً »
	« لا توجد مشكلة ، يمكننى أن ألعب برغم الاصابة»
	« لا داعى القلق ، أنا بخير »
الغضب والاحباط	« لقد شلت حركاتى »
	« الآن سيفوتني ماتش الكأس »
	« لن يفلت هذا المهاجم منى العام القادم »
كآبة وحزن	« لماذا أنا؟ » ، «لماذا الآن؟»
	« لن تتح لى فرصة أخرى »
	« إنه لظلم ، لماذا يحدث هذا لى قبل أسبوع واحد من النهائيات »
	« لن أستطيع اللعب لعدة شهور »

تسليم وقبول	« حسناً ، ما حصل قد حصل ، وعلى أن أتقبل ذلك »
	« أن تصاب جزء من الرياضة »
	« نعم أنه لأمر سيء ، فأنا خارج اللعب لهذا الموسم »
الأمل والتخطيط للمستقبل	« سأعود ، أقوى مما كان »
	« لأقابل المدرب واحدد معه أهداف شفائى »
	« سأستغل فترة علاجى من الاصابة فى القيام بتدريبات تخيل تصورى »

وتعد كاتى باس بطلة التزحلق على الجليد ، مثالاً رائعاً للمهارة الفعلية الرياضية فى التغلب على الانفعالات السلبية المرتبطة بالشفاء من الإصابة وذلك بالتفكير الإيجابى لأقصى ما يمكن . فقد عانت من عدد هام من الاصابات فى حياتها الرياضية قبل أن تصبح بطلة العالم وهى صاحبة تلك العبارة الرائعة «تسلق الشدّة» فى محاولتها للتغلب على الشدة فهى تحدث نفسها بأن تلك التجربة ستجعلها أكثر عناداً وأكثر قوة .

لقد أخذت على نفسها عهداً بأن تكسب أول سباق تبارى فيه بعد شفائها . لقد تخيلت السباق فى شكل درجات السلم ، ترى نفسها جالسة على الدرج عند إصابتها وليست منزلقة إلى الوراء . فهى دائماً على قمة السلم . إن مثل تلك المشاعر الإيجابية والأفكار المفيدة هى أمثلة رائعة يحتذى بها ولقد ساعدت مبادئ المهارة العقلية ريتشارد كوينج بعد اصابته الخطيرة فى كتفه لمدة عام على الأقل فى أن يحرز لانجلترا أول ميدالية ذهبية لما يزيد عن ٥٠ عاماً فى بطولة العالم للتزحلق الحر .

المثابرة على برنامج إعادة التأهيل :

أوضحت الأبحاث التى قام بها د/ ادريان تايلور ود/ سالى ماى على رياضيين بريطانيين أن ٥٠٪ من الرياضيين المصابين لم يلتزموا بتوصيات أخصائى العلاج الطبيعى ، كما لم ينفذوا تمارين العلاج الموصوفة . كما أشارت تقارير أخرى أن الكثير منهم لم يستطع أن يقدم وصفاً دقيقاً لبرنامج اعادة التأهيل الموصى به . وهذه مشكلات خطيرة وخاصة عند عودة الرياضى إلى التدريب أو المنافسة قبل استكمال عملية الشفاء تماماً .

فإذا عاد الرياضى إلى ممارسة نشاطه الرياضى بسرعة بعد الإصابة نجده فى معظم الأحيان فى حالة قلق وتوتر فهى قلق بشأن الاصابة فلا يستطيع الاسترخاء أو تنفيذ الأداء المعتاد منه . وبالتالى تنشأ ثلاث مشكلات لاحقة :

١ـ تكرار الإصابة :

ويعزى هذا إلى التوتر الناشئ من القلق حيال هذا الجزء من جسمه قابل التعرض للإصابة . فمن الشائع أن يجلب على نفسه إصابات مختلفة بتصرفه غير السليم تجاه اصابته الأولى .

٢ـ ضعف الثقة :

من شأن التوتر والقلق المرتبطان بالإصابة أن يتسببا فى ضعف ثقته بنفسه ومن ثم أداء دون المستوى . أى هبوط حلزونى يتسم بتفكير سلبى وأداء محبط يؤدى فى النهاية إلى فقدان خطير بتقدير الذات .

٣ـ مزاج سلبى عام :

يعزى إلى اعاقة سير عملية الشفاء الطبيعية ، فيكون المزاج السيكلوچى منخفضاً مما يستنزف دافعية الرياضى وطاقته وفى المقابل يتضرر الأداء .

وبسبب تلك المشكلات الكامنة يجب على الرياضى أن يكون شديد الحذر قبل العودة المبكرة بعد الإصابة وينبغى أن يتأكد دوماً أن إعادة تأهيله قد استكملها بنجاح قبل التفكير فى عودته الكاملة للتدريب . ففى بعض الأوقات يحتاج الرياضى إلى أن يقاوم ما يواجهه من ضغوط من المدرب الذى يمارس عليه تأثيراً غير مناسب من أجل عودته للملاعب قبل أن يشفى تماماً .

والمثالين التقليدين لذلك هما : الأول : أن يثير فيه المدرب الشعور بالذنب للتخلى عن فريقه وقت الحاجة . والثانى : أن يثير المدرب تحدى صلابة الرياضى بالإشارة إلى أن الرياضى الصلب والشديد هو الذى يلعب بالرغم من الإصابة أو هو الذى يتحمل الألم المرتبط بالأداء .

فيجب على الرياضى أن يقاوم تلك المحاولات الخاصة باختصار أو قطع عملية الشفاء بل يجب دوما أن يستشير أخصائى العلاج الطبيعى إذا ما أحس بالشك فى استعداده للعودة .

المساندة الاجتماعية :

يتفق علماء النفس الرياضى حول العالم على أهمية وجود مساندة اجتماعية كأحدى العوامل الأكثر دلالة فى مساعدة الرياضى على الالتزام ببرنامج إعادة تأهيله . وهذه المساندة قد تأتى من المدرب ، فرد من الأسرة ، زميل فى الفريق ، أخصائى العلاج الطبيعى ، المدير ، صديق ، مشجع . . . المهم أن يكون الطرف المساند له أهميته لدى الرياضى ويقبل الانصات له وأن يتعاطف معه وأن يساعده على التكيف ويمنحه الأمل بالمستقبل .

والحل الأمثل أن يكون شخصاً قادراً على تشجيع الرياضى على تنمية مساندة ذاته بنفسه . وهذا يتضمن إرساء أهداف شخصية يوافق عليها ويلتزم بها مع برنامج تأهيله وأن يكون إيجابياً بصفة عامة تجاه عملية الشفاء .

وتشير الأبحاث إلى أن الرياضى الذى يحصل على المساندة الصحيحة يتجه إلى الشفاء بصورة جيدة وأن يعود إلى الرياضة بكل ثقة وحماس .

نصائح غذائية :

تتضمن عملية إعادة التأهيل فى جزء منها ضرورة استشارة عالم تغذية . فإذا حدث انخفاض ملموس فى استهلاك السعرات الحرارية لدى الرياضى بسبب عجزه عن التدريب الشديد فقد يكون من المناسب تزويده ببعض الإرشادات ليكيف غذاءه . وهذه مسألة هامة للرياضى الأكثر عرضه لزيادة الوزن والأكثر احتمالاً للكآبة عندما يتغير شكل أجسامهم .

لقاءات مع أخصائى العلاج الطبيعى :

أن يلتقى الرياضى بأخصائى العلاج الطبيعى على أساس منتظم يجعل الرياضى أكثر التزاما ببرنامج إعادة تأهيله الذى يتم تدعيمه وانجاحه إذا ما تم متابعته على نحو كاف .

الطبيعة المتفائلة :

إذا كان الرياضى متفائلاً بطبعه كان شفاؤه أسرع وأنجح وهذا ما تؤكده الأبحاث فى مجالات الرعاية الصحية .

القدرة على التخطيط للمستقبل :

العامل الحاسم للانتقال الناجح خلال أطوار ردود الفعل يتمثل فى قدرة الرياضى على التفكير فى المستقبل والتخيطيط له والتطلع قدماً .

القدرة على التعامل مع الانفعالات :

يعد الشفاء من الإصابة فترة انفعالية ويجب على الرياضى أن يكون قادراً على التعامل مع ما يلازم تلك المرحلة من خيبة أمل وغضب ، واحباط ، واكتئاب .

تفهم عملية اتخاذ القرار والاشتراك فيها :

يحتاج الرياضى إلى أن يتفهم ما يحيط بعملية الشفاء وإعادة التأهيل ، وإذا ما اشترك فى اتخاذ القرارات ذات الصلة فإنه يكون أكثر احتمالاً فى الالتزام بتعليمات العلاج الطبيعى .

مهارات التدريب العقلى بالنسبة للرياضى المصاب :

أوضحت الأبحاث التى قام بها د/ ليديا ليفليفا ، د/ تيرى أورلك أن الرياضى الذى يستخدم مهارات تدريب عقلى كجزء منتظم فى بنية برنامج إعادة التأهيل يشفى أسرع من غيره الذى لا يستخدم تلك المهارات. وقد شددا على مهارات ثلاثة أساسية : تحديد الهدف ، الحديث الإيجابى مع النفس، والتخيل التصورى (وقد تم مناقشتها بالتفصيل سابقاً فى الكتاب) ولا بأس أن نتناولها هنا بما يناسب مجال الإصابة الرياضية.

تحديد الهدف :

الشكل الأكثر فائدة للرياضى المصاب هو تحديد هدف يومى . وإن كان الهدف صغيراً لكنه ذو دلالة ، وتحقيق تلك الأهداف اليومية يزيد من دافعية الرياضى المصاب ويقوى ثقته بنفسه ويعزز عملية التعافى من المرض . لذا ينبغى أن تنفذ عملية تحديد الهدف اليومية بعناية وبالتشاور مع أخصائى العلاج الطبيعى .

وينبغى لتلك الأهداف اليومية أن تكون محددة ، وقابلة للقياس، وتثير التحدى ، وواقعية ، وهذه عشرة جوانب يمكن أن نركز عليها فى تحديد الأهداف اليومية :

١ـ اكتساب المرونة .
٢ـ اكتساب القوة الجسمية .
٣ـ اكتساب السرعة
٤ـ اكتساب قوة التحمل
٥ـ ذات أهداف تتعلق بالتغذية
٦ـ جلسات تخيل تصورى
٧ـ جلسات استرخاء
٨ـ جلسات توكيد ذات إيجابية
٩ـ ذات فوائد تقنية
١٠ـ إنجاز برنامج إعادة التأهيل

ويجب على الرياضى أن يتمسك بتحقيق تلك الأهداف مع تضمين ذلك فترات راحة . وإن لا تفرض تلك الأهداف على الرياضى فرضاً ، بل يجب أن يشترك فى وضعها ويشعر بأهميتها وبأنه واضعها وبقدرته على تحقيقها .

وتحديد هدف طويل المدى يكون مفيداً لمعظم الرياضيين على أساس أنهم استطاعوا تكوين وجهة نظر (رؤية) مستقبلية ويعرفون تماماً ما يرمون إليه وإن لديهم أساس قوى من الدافعية والإلتزام . فهم فى حاجة إلى تكوين فكرة جيدة عن الوقت الذى يستعيدون فيه لياقتهم ، حتى يمكنهم البدء فى عملية الإعداد العقلى للعودة للتدريب والمنافسة فبرامج إعادة التأهيل طويلة المدى تسبب لهم الملل وتثبط عزيمتهم ، لذا فإن تحديد نقطة نهاية لتلك البرامج يعد أمراً حيوياً إذا ما أريد الابقاء على التزامهم بتلك البرامج .

لهذا فإن الجمع بين الأهداف اليومية والأهداف طويلة المدى يعد من مفاتيح تيسير برنامج إعادة تأهيل سلس . وإن الاتصال بأخصائى العلاج الطبيعى والمدرب يعد أمراً حاسماً فى تحديد الهدف الصحيح غير أنه من الضرورى أن يتاح للرياضى الموافقة على البرنامج والالتزام الكامل لإنجازه .

حديث الذات الإيجابى :

أن تفكير الرياضى المصاب الإيجابى خلال فترة الإصابة هو تأكيد على قدرته على تقبل ما يواجهه من تحديات فى الوقت الذى يعمل فيه بجد على تحقيق ما يلزمه من أجل العودة إلى مستوى الأداء المطلوب . وقد أثبتت الأبحاث أن حديث الذات الإيجابى

مع العزيمة والتشجيع يساعد على الشفاء السريع أكثر من هذا الرياضى الذى وقع أسيراً لحديث الذات السلبى والتباكى واستجداء العطف والشفقة .

ويقدم لنا الباحثان المشار إليهما سابقاً فى كتابهما : الأسس السيكلوجية للإصابات فى الرياضة .

نماذج لحديث الذات الإيجابى وحديث الذات السلبى ذات الصلة بالإصابة الرياضة وذلك كما يلي :

حديث الذات الإيجابى :

- كيف أحقق أقصى إستفادة مما أفعله الآن .
- أستطيع التغلب على هذا الشىء .
- أستطيع عمل أى شىء .
- أقول لنفسى ، أستطيع أن أفعل ذلك ، أن أهزم أية أمور عارضة ، وأن استعيد حالتى العادية .
- أريد الاشتراك فى الموسم القادم ، وسأكون حينئذ قد شفيت تماماً .
- علىّ أن أعمل على أن تستعيد ساقى قوتها كالساق الأخرى .
- أشعر أننى فى أحسن حال .
- أنا أتحسن كل يوم عن يوم .

حديث الذات السلبى :

- يبدو أنه لا أمل فى التحسن .
- لا أستطيع أن أعوض الوقت الضائع .
- يا له من عمل غبى ، إنها غلطة سخيفة .
- يا له من جسم بلا فائدة .
- اصابة حمقاء ، ساق غبية .
- لقد تحدثت مع نفسى عما أعانى من احباط ، لا يوجد شىء أستطيع القيام به حيال ذلك .
- لماذا أنا .

لذا ينبغى على الرياضى المصاب أن يتابع حديثه الداخلى وحواره مع ذاته فى محاولة الإبقاء فى حالة تركيز إيجابى بقدر الإمكان . وإذا ما انزلق إلى مزاج سالب ، يجب فوراً التركيز على شىء إيجابى فى برنامج اعادة تأهيله .

التخيل التصورى :

كثيراً ما تحدث فلاسفة الشرق عن قيمة استخدام التخيل التصورى فى المساعدة على عمليات الشفاء . ويمكن للرياضى أن يستخدم هذا التخيل التصورى أثناء عملية الشفاء من الإصابة بطريقتين :

الأولى : أن يستخدمه لتيسير الشفاء ، وفى هذه الحالة يتصور الجزء المصاب وقد تعافى وصار قويا واستعاد وظيفته العادية .

الثانية : من أجل الارتقاء بالثقة فى الأداء وفى هذه الحالة يتصور أنه عاد للتدريب وللمباراة بنجاح .

وتقدم القائمة التالية أمثلة نوعية لنوع التخيل التصورى الذى يمكن للرياضى أن يقوم به من خلال الطريقتين الأساسيتين المشار إليهما :

١- التصور داخلياً أن المنطقة المصابة قد تعافت وشفيت .
٢- التصور الفعال بأنه يستطيع التحرك من خلال حركات ومواقف محددة تثبت شفاء المنطقة المصابة .
٣- إعادة اختبار أو تخيل المهارات الفردية التى يتطلبها أفضل أداء من أجل الإبقاء على حالة الحضور العقلى .
٤- استدعاء المشاعر التى تميز أفضل أداء .
٥- تصور العودة إلى المباراة وأداء أفضل ما تستطيع .
٦- الانخراط فى تخيل تصورى يتضمن مشاعر إيجابية والحماس والثقة تجاه العودة إلى التدريب والمنافسة .

ولاشك أن حالة الإصابة تعد فرصة مناسبة لمزيد من التخيل التصورى وذلك على أساس منظم فى فترات منتظمة ، ولهذا فائدته فى الاسراع بعملية الشفاء .

إننا ندعو لك السلامة دائماً كرياضي ولكن تذكر أنه مهما كانت درجة اصابتك فهناك دوما من هو أسوأ منك حالاً (من يرى بلوة غيره تهون عليه بلوته) وأخيراً نذكرك **بأساسيات الشفاء من الإصابة** .

١ـ تقبل الإصابة وكن على وعى بطبيعتها ومدى شدتها .

٢ـ حدد أهدافك الإيجابية بما يمهد لك الطريق لتحقيق هدفك طويل المدى : العودة إلى الدريب والمباراة .

٣ـ شدد على الجوانب الإيجابية من عملية الشفاء .

٤ـ مارس حديث الذات على أساس يومى وتمسك باستخدامك عندما تنشأ أفكار سلبية .

٥ـ استخدم التخيل التصورى كوسيلة للاحساس بشفاء الجزء المصاب .

٦ـ استخدم التخيل التصورى من أجل العودة للتدريب والمنافسة فى ثقة ونجاح .

الفصـــل التاسع

ديناميات الجماعــة: خطـة الفريق

ثمة مبادئ فى علم النفس الرياضى جديرة بالإعتبار لك كعضو فى فريق أو لكم كمجموعة من الرياضيين يتدربون معاً . فدورك فى الفريق هام بالنسبة لكل عضو فى الفريق كما هو هام بالنسبة لك ولكى تبدو الروح المعنوية للفريق عالية (ولكى تظهر معنويات الفريق عالية)، يجب أن يكون جميع أفراده راضين عن دورهم ، مع الالتزام التام بمجهودات الفريق .

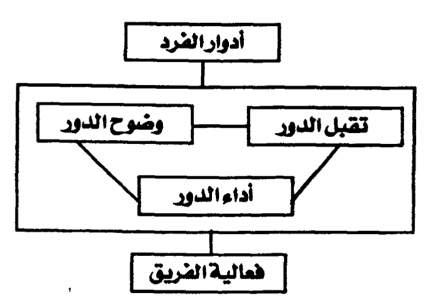
وإذا ماتم ذلك ، كان من الممكن لمجموعة اللاعبين أن ينجزوا أداء جماعى يفوق محصلة قدرة كل فرد على حدة . وهذا ما يشار إليه أحياناً «التآذرية»

لذا فإن أول ما نوصى به فى هذا الفصل ، هو أن تركز على وظيفتك كعضو فى الفريق ، وقم بكل ما تستطيع أن يضمن لك ذلك وتجنب القلق تجاه أى عضو فى الفريق أو الجماعة ككل ، ولا تنشغل بمطالب المراكز الأخرى فى الفريق بل ركز على التنفيذ الناجح لمهارتك . ومن أجل تيسير هذه العملية ، فإن دراسة سيكلوجية دور الفرد فى الفرق الرياضية أمر جدير بالنظر والاعتبار .

الأدوار الفردية فى المجموعات الرياضية

فى كتابة «ديناميات الجماعة فى الرياضة» يوجز لنا د/ ألبرت كارون الخبير العالمى فى هذا المجال ، أهمية سلوكيات الدور فى فعالية الفريق الرياضى . حيث يشرح أنه فى الوقت الذى يتطور فيه الفريق ، يتم إرساء الخطط الإستراتيجية ، وتخصيص الأدوار المعينة لأعضاء الفريق من خلال تلك الخطط . فهناك أدوار رسمية لأعضاء الفريق ترتبط بالأداء فى المجال بجانب أدوار غير رسمية من قبيل تمثيل دور المهرج للفريق ، أو السكرتير الاجتماعى ، أو سائق الأوتوبيس .

ويجب توافر ثلاث حالات حتى تكون هناك صلة بين أدوار الفرد وفعالية الفريق كما يصورها الشكل التالى .



وضوح الدور:

ويشير هذا المصطلح إلى مدى إدراك الرياضى لدوره فى فريقه بشكل واضح وجلى . حيث من المعروف أن هناك حالة من الارتباك والتشوش الذهنى تصيب الرياضى إذا لم يكن على وعى كامل وفهم دقيق لوظيفته وكيف ينفذها .

فعدم وضوح دوره يؤدى به إلى حالة من فقدان الثقة بل ونشوء نزاع وصراع بين مختلف أعضاء الفريق وبالتالى تقل مساهمته الإيجابية ، بل وظهور الفريق فى حالة عدم تماسك وعدم تركيز مما يفقده مساندة جمهوره وتشجيعه له .

تقبل الدور:

ويشير هذا المصطلح إلى مدى رضاء الرياضى عن دوره المخطط أو المحدد له فى المباراة . وقد يكون اللاعب على وعى كامل بدوره وبما هو متوقع منه ومن زملائه ، ولكنه غير سعيد بهذا الدور . وعدم تقبل الدور قد تكون له عواقب خطيرة على معنويات الفريق ، غير أنه فى معظم الأحيان يمكن إيجاد حل لهذه المشكلة ، أى مشكلة تقبل الدور من خلال المناقشة والحوار والإقناع .

أداء الدور:

ويشير هذا إلى مدى إدراك اللاعبين بضرورة تنفيذ أدوارهم بنجاح وإذا ما توفر للدور الوضوح والتقبل، ولكن تنفيذ هذا الدور المدرك غير حاصل ، فإن تماسك الفريق قد يتضرر .



وكما يقال : لاعب واحد هو الذى يدخل الكرة فى مرمى الخصم ولكن هذا ثمرة إتفاق جهود زملائه فى الفريق .

ومن المعلوم أن لا يكون الرياضى على وعى بالمتطلبات النوعية للمراكز الأخرى فى الفريق ومن ثم يسارع إلى توجيه النقد فى حالة حدوث أخطاء . والفرق ذات التقدير الكامل لمتطلبات المراكز المختلفة تظهر أعلى مستويات تماسك على نحو ثابت والقدرة على العمل معاً تحت الظروف الضاغطة . لذا فمن المهم أن يحصل اللاعب على خبرة متطلبات الأداء فى مركز آخر بقيامه بدور مختلف (أى تبادل الأدوار ولاسيما فى التدريب) . وهنا يقل إنتقاده لزملائه أثناء المباراة حيث يقدر طبيعة الدور الذى يقوم به كل لاعب والتحديات التى تواجه الأداء فى هذا المركز .

والآن إذا اجتمعت تلك الشروط الثلاثة : وضوح الدور ، وتقبل الدور ، وأداء الدور بنجاح ، فسوف يتعزز تماسك الفريق كما أنه من المرجح أن يتحسن أداء الفريق ، كما يشعر الأفراد داخل الفريق أو الجماعة بأنهم أكثر سعادة ، وأقوى إلتزاماً بالتدريب والتحضير للمباراة .

التعامل مع حالات الإبدال

(أن تكون فى مقعد الإحتياطى) معظم الرياضيين فى الرياضات الجماعية عليهم يوماً فى مشوارهم الرياضى ، أن يتعلموا كيف يتعاملون مع حالات إستبعادهم من المباراة أو أن يستبدلوا بآخرين .

ويعد هذا للكثيرين صنعة مدمرة لثقتهم بأنفسهم وإنهيار دافعيتهم وغيرها من المشكلات السلوكية لذا فإن التعامل مع حالة الإبدال مهارة يجب على الرياضى أن يكتسبها حتى وإن استخدمها فى أضيق الحدود . واللاعب الاحتياطى هو المستبعد من اللعب فى بداية المباراة أو الذى يستبدل بغيره . وقد أظهرت الدراسات أن هؤلاء اللاعبون الجالسون فى مقعد الإحتياطى تصدر عنهم عدداً من ردود الأفعال الانفعالية تجاه هذا الموقف والتى بدورها تثير تحديات خاصة يحتاجون إلى التغلب عليها إذا ما أريد الإبقاء على ثقتهم ودافعيتهم مرتفعة .

وفيما يلى عدد من تلك التحديات الخاصة التى تواجه اللاعبين الجالسين فى مقعد الإحتياطى :

- لايشعر اللاعب بأنه ساهم فى فوز الفريق .
- يشعر بأنه لو كان قد لعب ساعد على فوز فريقه بدلاً من أولئك الذين تسببوا فى خسارته .
- يشعر بأن عدمر لعبه من بداية المباراة يقلل من فرص تقدمه .
- قد يطلب منه حساب الوقت وإحصاء الأهداف أو إحضار ماء بين الأشواط .
- شعوره بالمهانة لاشتراكه لدقائق قليلة فى نهاية المباراة أو الوقت الضائع .
- لا يجد ما يقوله وهو يستمع إلى أحاديث زملائه المشتركين فى المباراة أثناء عودتهم فى الأوتوبيس عما فعلوه وما يبدونه من آراء .
- دائماً ملابسه نظيفة فهو لم يلعب .
- يسأل نفسه « هل سألعب »
- قد يلعب فى مباريات أقل أهمية نظراً لخروجه فى مباراة هامة .
- يشعر بالمرارة والإنكار والعزلة وعدم الأهلية .

ويحدد د/ ديدر كونولى من جامعة فرجنيا خمسة إستراتيجيات أساسية لهؤلاء الرياضيين الذين يجدون أنفسهم فى موقف الاحتياطى أو يعانون من ردود الفعل المشار إليها سابقاً

١- أن يعترف الرياضى بحاجته إلى مزيد من العمل والإلتزام الرياضى :

أى يحتاج إلى أن يُجدْ أكثر للإبقاء على مستواه المرتفع من الثقة والدافعية وخاصة فى الأوقات التى لا يختَار فيها ضمن الفريق الأول . ولعله من المفيد أن يتذكر كل رياضى ويسلم بأنه كلما طالت حياته الرياضية وزاد صعوده للسلم الرياضى قلت فرص نجاحه وزاد منافسوه .

٢- أن ينمى ثقته بنفسه :

فتنمية الثقة بالنفس حاسمة فى الأداء الناجح . واستخدام حديث الذات المرتبط بوضعه الحالى فى الفريق يعد أمراً هاماً . ولكى يسهل الأمر عليه ، يجب أن يتعلم أن

يحدد نقاط القوة ونقاط الضعف داخل فريقه ومن ثم يقرر ما الذى عليه أن يفعله تجاه مساهمة نوعية تعطيه إحساساً بالرضى عن نفسه .

٣ـ أن يعترف بتلك العوامل التى يستطيع أو لا يستطيع السيطرة عليها :

فعليه أن يتقبل الأشياء التى لا يملك السيطرة عليها . وعليه أن يتوقف عن إثارة قضايا ليست فى صالحه بل بهذا يبدد طاقته ويضيع جهوده سدىً ، ويقع فريسة للندم والغضب . فعليه أن يتقبل قرارات المدرب ولا يأخذ الأمور على محمل شخصى . وتذكر دائماً أنك تلعب هذه الرياضة لأنها متعة لك .

٤ـ حافظ على خطوط اتصال مفتوحة مع مدربك :

قد يكون هذا صعب عليك كرياضى لما تعانيه من إحباط ومن عدم إعطائك فرصة المشاركة . غير أن هذا قد يكون مفيد لك كنوع من التغذية الراجعة وتقييم لذاتك ، شريطة أن تأخذ ذلك على انه نصيحة بناءة .

٥ـ كن مستعداً للعب فى أى وقت :

بأن تحافظ على صورتك الايجابية طوال الوقت والانطباع بأنك مستعد للأداء فى أى وقت فاقض وقتك مع من يساندونك إيجابياً . وقاوم الإغراء بأن تحوم حول الآخرين الجالسين معك فى الاحتياطى تشكو من قضايا الإختيار .

وإذا أتيحت لك فرصة اللعب ، فلا تحاول إدعاء البطولة عندما تتسلط الأضواء عليك بل تأكد أنك تتبع الطريق الصحيح وأن تقوم بعملك على خير وجه فالافراط فى البطولة يؤدى إلى مزيد من القلق والوقوع فى الخطأ . فكر فى حاضرك وامنح نفسك مكافأة إذا ما حققت نجاحاً .

دافعية الفريق

كما هو الحال فى الأداء الفردى ، تعد الدافعية عنصراً حيوياً فى عمل الفريق . فإذا لم يتم إثارة دافعية الفريق كجماعة على مستوى أفراده ، فإن أداء الفريق سوف يتضرر . وهذه عوامل جديرة بالإنتباه من أجل ضمان مستوى دافعية للفريق على أعلى مستوى .

تحديد أهداف الفريق :

عديد من الفرق الرياضية لا تجتمع بصفة رسمية مع بداية الموسم من أجل تحديد أهداف التنافس وأهداف التدريب . وهذا خطأ كبير . فغياب تحديد أهداف للفريق بصفة رسمية ومتفق عليها بإجماع الفريق كثيراً ما ينجم عنه سلسلة من المشكلات من قبيل نقص الالتزام ، وعدم التمسك بمعايير التدريب ، وحدوث صراع بين أعضاء الفريق ، وإفتقار لإتجاه عام سواء فى التحضير أو فى المنافسة . لهذا لابد أن نشجع تبنى خطة وضع أهداف للفريق وإقتراح بتحديد اجتماعات رسمية لذلك ، يتم فيها أيضاً توظيف عملية بروفيل الأداء (المشار إليها سابقاً فى الكتاب) من أجل المساعدة على إرساء خطة اللعب للفريق .

أساسيات بروفيل الفريق (تشكيل أداء الفريق):

١ـ أن نجعل الفريق يعين هوية الفريق المثالى أو رسم صورة لفريق القمة .
٢ـ أن نجعل الفريق يعين ما يتمتع به هذا الفريق المثالى أو فريق القمة من خصائص وذلك بتتبع مجموعات لوحات الشرح وتبادل الأفكار ، ثم يقوم الفريق بعرض كل الخصائص من أجل ضمان وجود إجماع عام على كل عامل تم إدراجه .
٣ـ أن يقدر الفريق القيمة المثالية لكل خاصية من تلك الخصائص .
٤ـ أن يقدر الفريق الدرجة الحالية المجمع عليها لكل خاصية من تلك الخصائص .
٥ـ أن يشرح الفريق فى حل مسألة التعارض بين الدرجة المثالية والدرجة الحالية .
٦ـ أن يختار الخصائص ذات أعلى درجة تعارض .

وبهذا يمكن أن نشرع فى تصميم إستراتيجيات نوعية للتدريب والمنافسة التى تعمل على تحسين هذه الجوانب من الأداء .

وبالمثل فى تنفيذ هذه العملية مع الفريق ككل فإنه يمكن استخدام نفس النهج من أجل تشجيع الاتصال والتقييم الذاتى فى وحدات الفريق الفرعية مثل الوحدات الدفاعية والوحدات الهجومية .

فتح قنوات إتصال

من اللازم للفريق أن يفتح قنوات إتصال يمكن من خلالها أن يناقش اللاعبون القضايا فيما بينهم ، كما توفر أحياناً التغذية الراجعة والمقترحات للقائمين بالتدريب وحيث يجب الحوار بشأن المشكلات وليس كبتها ، فيلزم مواجهة القضايا وإيجاد الحلول بشأنها بطريقة ديمقراطية وبمسئولية مشتركة وإتاحة الفرصة لحرية التعبير بلا خوف من العقاب . وبالطبع ليس وقت هذه المناقشة المفتوحة قبل المباراة مباشرة ، فهذا يتطلب قيادة فريق قوية تتمتع بالثقة . ومهما كان ففى فترات التدريب ذات الجو المريح بلا توتر ، فينبغى أن يكون هناك مزيد من الفرص للتأمل وتبادل الآراء .

تفهم الفروق الفردية

لكل رياضى شخصيته الفريدة، لذا على قيادة الفريق أن تقدر تلك الفروق الفردية وبتعامل مع كل لاعب وفقا لها . فبعض اللاعبين يحتاجون إلى مدخل يتسم بالجدية والدكتاتورية ، بينما يتطلب غيرهم مدخلاً أكثر لطفاً ورفقاً . وهؤلاء اللاعبون يحتاجون لمزيد من التشجيع والمساندة الاجتماعية فى أوقات الأزمات وعليه ينبغى تقدير الفروق فى شخصيات اللاعبين تقديراً واعياً من زملائهم فى الفريق وهذا يتحقق بالمناقشة الحرة ومشاركة الأفضليات الشخصية والاتجاهات الفردية .

ومن الأمثلة العملية التى استخدمت بنجاح بهذا الخصوص هى فى حث كل عضو فى الفريق أن يشرح لباقى الفريق الطريقة التى يود أن يعامل بها عندما يكون أقل أداء أو إذا أخطأ . فبعض اللاعبين يفضلون أن يتركوا وشأنهم فى مثل هذا الموقف .

وهكذا . . . من أجل تجنب المحاولات غير الملائمة - ولو كانت بحسن نية - لمساعدة الزميل فى الفريق خلال نشوء أزمة . ومن المهم تجنب التطفل أو الضغط غير المناسب .

الالتزام بالتفكير الإيجابى :

تحتاج الفرق إلى الالتزام بالتفكير الإيجابى ، بنفس الأسلوب الذى يجب أن يلتزم به الرياضيون كأفراد . لذا من الحيوى إذا ما أريد الإبقاء على تماسك الفريق عالياً ، التشجيع والتأييد المتبادلين فى السراء والضراء . ويمكن لزملاء الفريق الاسهام فى هذا

الشأن بأن يذكر كل منهم زميله باستخدام حديث الذات الإيجابى والحفاظ على تركيزه أثناء فترات الضغط .

ومن التقنيات المحببة إلى علماء النفس الرياضى لتعزيز التفكير الإيجابى على المستوى الفردى هى فى إجراء تمرين يدون فيه كل عضو فى الفريق شيئاً إيجابياً عن كل زميل في الفريق . ويمكن أن يتم هذا بتوقيع اسمه أو بدون توقيع للاسم .

ويجمع تلك التعليقات وترتيبها ويتم تصنيف قائمة فردية لكل عضو في الفريق تشتمل على كل التعليقات الإيجابية المرتبطة بهم . وأحياناً يتم توزيع تلك القوائم الفردية على الفور ، وإن كان من المناسب فى بعض الأحيان الإبقاء عليها وتوزيعها فى وقت معين وكمثال : الليلة التى تسبق مباراة هامة .

وهذه الطريقة رغم عدم فعاليتها مع بعض الرياضيين الذين هم فى شك من قدرتهم إلا أنها وسيلة تأمين تعيد الطمأنينة إلى الرياضى وهو يقرأ تعليقات زملائه الإيجابية نحوه وهم الذين يلعبون معه جنباً إلى جنب كما أن لهذه القوائم تأثيرها الدال فى رفع معنويات الفريق وتمسكه بالتفكير الإيجابى .

تحسين الروح المعنوية للفريق :

هناك عدة أمور يستطيع الرياضى الفرد أن يقوم بها من خلال وضع الفريق من أجل تنشيط الثقة المتبادلة وتحسين الروح المعنوية للفريق أو حالته النفسية . وقبل أن نورد بعض الاستراتيجيات ذات الصلة من المهم أن نوضح مدى طبيعة روح الفريق . ففى التراث السيكلوجى الرياضى يشير مصطلح روح الفريق إلى تماسك الفريق . وقد اتضح أن هناك نوعين مختلفين لهذا التماسك : الاجتماعي والمهمة Social and task.

ويشير التماسك الاجتماعى إلى درجة التوافق التى يعمل بها اللاعبون معا على أساس اجتماعى ، وأن يقضون وقتهم معاً خارج الملعب مستمتعين بصحبة بعضهم بعضا . أما تماسك المهمة فيشير إلى مدى اتفاق أعضاء الفريق على أهداف الفريق والاستراتيجيات التى يتم توظيفها لتحقيق تلك الأهداف .

ومن المحتمل لفريق ما أن يكون مرتفعاً فى أحد جانبي التماسك ومنخفضاً فى الجانب الآخر ومع هذا تحاول معظم الفرق الوصول إلى مستويات عالية من التماسك الاجتماعى وتماسك المهمة على فرضية أن الأداء يزيد إذا كان أعضاء الفريق متكاملين اجتماعياً بجانب كونهم متحدين فى جهودهم فى ميدان اللعب .

وكما يذكر د/ ألبرت كارون فى كتابه «ديناميات الجماعة» : أن استراتيجيات بناء الفريق قد ترتبط بجوانب أربعة مختلفة خاصة بعمل الفريق وهى : هوية الفريق ، بنية الفريق ، أهداف الفريق ، دافعية الفريق .

وفيما يلى عدد من التوصيات الخاصة ببناء الفريق بناء على تلك الجوانب الأربعة برجاء تأملها واستعراض أى الاستراتيجيات قد تكون ذات فائدة خاصة لرياضتك وبالتحديد لفريقك .

توصيات تتعلق ببناء الفريق :

هوية الفريق :

- نظّم واجمع الرياضيين قبل المباراة .
- أعد وهيأ معسكرات للتدريب والاقامة إذا أمكن .
- زود الفريق بمعينات هوية فريدة مثل : سترة فضفاضة ، رباط عنق ، عبارة خاصة ، رمز خاص ، شعار خاص .
- التأكيد على كل ما يميز الفريق كتاريخه أو تقاليده العريقة .
- الاقرار بمكانة الفريق التى لها الصدارة وتنميتها .

بنية الفريق :

- طور بنية الفريق بحيث يكون هناك تميزاً واضحاً فى أدوار الفريق .
- قم بتوضيح توقعات الدور للأعضاء وامنحهم الوقت الكافى للمناقشات الجماعية فيما يتعلق بتميز دور كل منهم .
- ارساء اجماع واتفاق رأى حول اختلاف المكانة داخل الفريق .

أهداف الفريق :

- تأكد أن الفريق قد حدد أهدافا واضحة وواقعية .
- وضح كيف أن التمسك بمعايير الفريق يقود إلى فعالية الفريق .
- شدد على تزويد الفريق بتغذية راجعة مناسبة تتعلق بإنجاز الأهداف .
- حبذ التعاون ونفر من الخصومات الفردية .

دافعية الفريق :

- عاون الأفراد على تعيين حاجاتهم وأهدافهم الشخصية ، مع توضيح أن اشباعها يتم فى نطاق الفريق .
- تشجيع أعضاء الفريق البارزين على التضحية من أجل الفريق .
- اغرس فى كل عضو من أعضاء الفريق الاحساس بالمسئولية تجاه نجاح الفريق .

وختاماً نذكرك بأساسيات ديناميات الفريق :

١ـ التأكد من أن كل فرد من الفريق يسهم فى إنجاز وضوح الدور وتقبل الدور وتنفيذ الدور المدرك .

٢ـ إنشاء شبكة عمل مساندة للرياضى فى معقد الاحتياطى مع تشجيعه على الحفاظ على وجهة نظر إيجابية وملتزمة .

٣ـ تحديد أهداف الفريق باستخدام أسلوب البروفيل (تشكيل أداء الفريق) مع خلق جو يتسم بالاتصال المفتوح والحوار الحر (فى الأوقات المناسبة) .

٤ـ قدر الفروق الفردية داخل الفريق وتأكد أن كل الأعضاء يراعون تلك الفروق .

٥ـ شجع التفكير الإيجابى على المستوى الفردى وعلى مستوى الفريق .

٦ـ استخدم استراتيجيات بناء فريق مناسبة ترتبط بهوية الفريق ، وبنية الفريق وأهداف الفريق ودافعية الفريق .

الفصل العاشر

المهـارات النفسية للرياضيــين

قال لارى باشام أنه قد صدم بشدة فى أولومبياد ١٩٧٢ للرمى «لقد عملت بجهد شديد ولكننى لم أكن مستعداً نفسياً» لذا، فى الإعداد للأولومبياد التالية تلث باشام مع الأبطال الآخرين عن كيفية الإعداد الذهنى كما أنه درس علم النفس الرياضى محاولا تنمية برنامج التدريب الذهنى الخاص به.

وقد تدرب على هذا البرنامج لمدة أربع سنوات مما أهله للحصول على الميدالية الذهبية فى أولومبياد مونتريال ,١٩٧٦

ويدرك معظم صفوة الرياضيين أهمية التدريب النفسى فى المباريات، فيقول باشام «ان ٩٠٪ من الرياضة عامل نفسى» ويؤيده فى ذلك صفوة أبطال الرياضة إذ يؤكدون على أهمية الجانب الذهنى فى تحديد نتائج المباريات، غير أنهم يعلمون أيضاً أهمية الاستعداد والمهارة البدنية، فما يقصدونه هو أنه إذا وصل الرياضى إلى درجة عالية من المهارة البدنية ويتنافس مع غيره على تلك الدرجة فإن الفائز غالبا يكون الطرف الأكثر استعدادا نفسيا.

ويدرك المدربون أيضاً أهمية الاستعداد الذهنى للأداء الجيد، غير أنهم يقضون وقتا قليلا فى مساعدة الرياضيين على الاستعداد النفسى، فحتى إذا كان الجانب النفسى يشكل ١٠٪ من احتمال الفوز ألا يستدعى ذلك الاهتمام بالتدريب الذهنى؟

اذن لماذا نهمل التدريب النفسى؟ ربما - فى معظم الأحوال - لأن المدربين لايعلمون كيفية مساعدة الرياضيين على تعلم المهارات النفسية الأساسية، وأيضا يعتقد بعض المدربين ان تلك أمور داخلية لا يمكن تعليمها، فالرياضى إما يمتلك تلك القدرة أو لايمتلكها، وإذا لم يمتلكها فالمنافسة كفيلة بتكوينها كلما تنافس على مستويات أعلى. والقليل من المدربين أيضا يعتقدون ان التدريب النفسى ليس هاما، بل الأهم هو التدريب البدنى.

وأعتقد ان الغالبية العظمى من المدربين يدركون أهمية التدريب النفسى ولكنهم فقط لايعلمون كيفية استخدامه مع فرقهم، ولهؤلاء المدربين، أقدم الجزء الثالث كمقدمة لبرنامج تدريب نفسى فعال جدا (PST) وسوف نشرح كل مهارة على حده لكى تفهم كيف تؤثر على أداء الرياضيين، كما سوف نقدم إرشادات عملية لمساعدتك فى تدريب تلك المهارات للرياضيين.

وفى الفصل الخامس نقدم رؤية عامة لبرنامج التدريب على المهارات النفسية موضحين أهمية البرنامج فى مساعدة الرياضيين على الإعداد الذهنى للمباريات. ثم فى الخمس فصول التالية نقدم لك خمس مهارات نفسية أساسية.

فى الفصل السادس تتعرف على قوة التخيل وهى مهارة لايستخدمها الرياضيون بصورة كافية. ومن خلال التدريب المنظم على التخيل سوف تقدم للرياضيين وسيلة فعالة لتحسين الأداء وتنمية مهاراتهم النفسية الأخرى.

فى الفصل السابع سوف تتعلم كيف تساعد الرياضيين على التحكم فى طاقتهم النفسية، سوف ترى كيف تكتشف نطاق الطاقة الأمثل والذى يساعد الرياضيين على أداء أفضل ما عندهم. ولكن عندما تصل طاقتهم النفسية إلى مستوى عالى جدا يصبحون فى حالة قلق أو تحت ضغط نفسى، لذا فى الفصل الثامن سوف تتعلم كيف تساعد الرياضيين على التحكم فى الضغط النفسى، والذى يعد أكثر المشكلات النفسية انتشارا فى الرياضة.

يواجه المدربون مشكلة عدم تركيز اللاعبين وافتقارهم إلى مهارة الانتباه يوميا. فى الفصل التاسع تتعرف على مهارات الانتباه الأساسية وكيف تؤثر على أداء اللاعبين، ثم نقدم إليك بعض الأساليب التى تساعد الرياضيين على تحسين مهارات الانتباه.

ويمكن تقديم الدور الحيوى الذى تلعبه الثقة بالنفس فى أداء اللاعب. ومن خلال برنامج تدريبى محدد الهدف سوف تتعلم كيف تساعد الرياضيين على وضع أهداف واقعية للأداء تساعد على تحسين الأداء من خلال تنمية الثقة بالنفس.

والفصل الحادى عشر سوف يساعدك على تطبيق برنامج التدريب النفسى بإرشادك إلى :

- التحكم فى بداية التوجيه .
- تقييم مهارات الرياضيين النفسية الحالية .
- تعليم المهارات الأساسية أثناء الاجتماعات مع الفريق .
- تطبيق برنامج التدريب النفسى فى التدريب وخطط المباراة .

ويقدم هذا الفصل أيضاً خطوات الإعداد النفسى لما قبل المباراة .

والمهارة النفسية السادسة التى يحتوى عليها برنامج التدريب النفسى هى مهارة خاصة بالعلاقات الشخصية وهى مهارة الاتصال . وتعد مهارات الاتصال فى غاية الأهمية للرياضيين وللمدربين على حد سواء .

فى حين أن الجزء الثالث يؤكد تعليم تلك المهارات النفسية للرياضيين ، فهى مهارات أساسية جدا للمدربين كذلك . وعند قراءتك لكل فصل حاول التفكير مليا فى قدرتك على التحكم فى الضغط النفسى ، التركيز تحت الضغط ، وضع أهداف فعالة . ان مكافئتك من تدريب هذا البرنامج للرياضيين هو أنك سوف تتقن تلك المهارات .

وسوف تجد أن تلك الفصول تحتوى على معلومات قيمة قد يكون معظمها جديدا عليك . ولتقرأ بطيئاً لتتمكن من الاستيعاب ، فقد وجد بعض المدربين أن علم النفس الرياضى مجالا غامضا بالنسبة لهم ، غير أنك فى هذه الفصول سوف تجد أن الإعداد النفسى يتطلب مهارات نفسية مثله مثل الإعداد البدنى والذى يتطلب تعلم مهارات بدنية . لذا من خلال دراسة واعية سوف يزول هذا الغموض .

التدريب على المهارات النفسية

بعض الرياضيين يتميزون بما هو أكثر من المهارات البدنية ، فهم يستطيعون إعداد أنفسهم نفسيا قبل أى مباراة ، أى يستطيعون التحكم فى الضغط النفسى والتركيز بصورة قوية ووضع أهداف شاقة ولكنها واقعية . فهم يستطيعون تصور أنفسهم فى حالة النجاح ثم يقومون بأداء مايتخيلون .

فقد كان «ريك ميكينى» من ضمن أفضل عشرة رماة سهام فى العالم ولكنه لم يستطع الفوز فى المباريات الكبرى، وأخيراً أكتشف أن السبب هو تركيزه على النتيجة دون الأداء نفسه. فقام بتدريب نفسه على التركيز على الأداء حتى توالت انتصاراته الرياضية.

أما كيرى ديكسون فكان من أبطال العدو فى جامعة الينواس غير ان توقعاته فى العامين الأولين كانت غير واقعية وتفوق قدراته مما أدى به إلى الانطواء وعدم المشاركة فى الصفوف الأولى. إلا أنه بحث عن المساعدة وكان أول من شارك فى برنامج التدريب على المهارات النفسية، ومن خلال برنامج التخيل تدرب على تخيل نفسه فى أول السباق يجرى فى استرخاء ومن خلال أهداف منظمة اقتربت توقعاته من قدراته وبالجهد الشاق أصبح أشهر بطل عدو فى أمريكا ومثل ريك وكيرى، استطاع العديد من الرياضيين تنمية مهاراتهم النفسية، هم لم يولدوا بتلك القدرات الذهنية، ولكنهم اكتسبوها من خلال الخبرة والعمل الشاق مثلما اكتسبوا مهاراتهم البدنية. وفى هذا الفصل سوف تتعرف أكثر على أساسيات برنامج التدريب على المهارات النفسية، ولكن قبل ذلك يجب ان تفهم أكبر وظيفتين لعلم النفس الرياضى.

وظيفتى علم النفس الرياضى:

من الممكن توضيح سلوك الرياضى فى صورة خط متواصل يتدرج من:
غير طبيعى إلى فوق الطبيعى، فى حين يقع الطبيعى فى مكان ما فى المتصف

سلوك غير طبيعى — سلوك طبيعى — سلوك فوق الطبيعى

فعندما يواجه الرياضى مشكلة نفسية كبيرة كالعصاب أو الاضطراب العصبى، يكون سلوكه غير طبيعيا، وقد تواجه بعض الرياضيين فى نهاية هذا الخط حيث ان الرياضة تعد مقياسا للحالة النفسية والعاطفية. فلو كان الرياضى يواجه بعض المشكلات فى حياته الشخصية فإن هذا سوف ينعكس على أدائهم الرياضى.

وعندما يكون سلوك الرياضى غير طبيعيا فهو يحتاج إلى طبيب نفسى لمساعدته، وعندما تكون المشكلة غير خاصة أى تتعلق بأداء الرياضى فلابد من وجود طبيب نفسى

رياضى لمساعدته حيث أنه سوف يكون على دراية بكل من السلوكيات غير الطبيعية والرياضة وإذا كان لديك بعض الرياضيين ممن يواجهون متاعبا نفسية معينة فينبغى عليك نصحهم أو نصح أولياء أمورهم باستشارة الطبيب، إلا أنه ينبغى الحرص عند إسداء تلك النصيحة.

وفى نفس الوقت استمر فى تدريب هؤلاء الرياضيين بنفس القوة والمساندة العاطفية التى تقدمها لغيرهم من الرياضيين . غير أنه إذا كانت مشاكل هؤلاء الرياضيين النفسية تشكل خطرا عليهم أو على الآخرين فيجب ألا تسمح لهم بالمشاركة فى التدريب أو فى المباريات. الطب النفسى الرياضى يساعد الرياضين الطبيعين أيضا من أجل التقدم ليصبح سلوكهم أفضل من الطبيعى، و«فوق الطبيعى» أعنى به أن الرياضين، حيث ان لديهم قدرات بدنية عالية، يتم وضعهم فى بيئات تنافسية تتطلب منهم مهارات نفسية فوق طبيعية من أجل أفضل أداء.

ومعظم دراسات علم النفس الرياضى تهدف إلى مساعدة الرياضين الطبيعين نفسيا على أن يصبحوا فوق طبيعيين نفسيا. ويطلق على المدربين وأطباء النفس الرياضى الذين يساعدون الرياضيين الطبيعين على تحسين الأداء والاستمتاع بالرياضة «أطباء النفس الرياضى التعليميين».

ومن الضرورى عدم الخلط بين وظائف علم النفس الرياضى التعليمى وعلم النفس الرياضى الطبى فبرنامج التدريب على المهارات النفسية مخصص أساساً للرياضى الطبيعى الذى يواجه ضغط غير طبيعى من الرياضات التنافسية وليس للرياضى غير الطبيعى الذى يواجه مشاكل مع مواكبة ضغوط الحياة الطبيعية، مما يعنى ان هذا البرنامج لايستطيع ان يحل محل العلاج النفسى للأطباء النفسين المدربين جيدا على عملهم.

وأيضاً قد يواجه الرياضي بعض المشكلات الشخصية التى تستلزم تدخل الطبيب النفسى. فإذا كان لديك بعض الرياضيين ممن يواجهون مشكلات نفسية خطيرة، ينبغى عليك البحث عن مساعدة طبيب نفسى رياضى، فحتى لو اتقنت محتوى هذا الكتاب، أنت لست مؤهلا لتقديم المساعدة النفسية المطلوبة فى تلك الحالة. وتذكر أن دورك هو

تعليم الرياضى كيف ينمى مهارات نفسية معينة، أما هؤلاء الذين يحتاجون إلى مساعدة نفسية أكبر فقم بتحويلهم إلى المتخصصين.

وبالإضافة إلى ذلك، فلتدرك أن الطبيب النفسى غير مؤهل للدور التعليمى، بل هو فقط يساعد الآخرين على الوصول إلى درجة الطبيعية، أما أطباء النفس الرياضى التعليميين يساعدون الرياضيين على تحقيق مهارات نفسية فوق طبيعية. فبدون دراسة خاصة لطب النفس الرياضى لايستطيع الطبيب النفسى العادى القيام بمهام الطبيب النفسى الرياضى التعليمى.

أساسيات برنامج التدريب على المهارات النفسية:

ان هذا البرنامج ليس سحرا بل هو برنامج تعليمى منظم مصمم لمساعدتك أنت والرياضيين على اكتساب المهارات النفسية التى تفيد تحسين الأداء فى الرياضة والتدريب عليها.

ويقدم هذا البرنامج دفعة بسيطة يحتاج إليها الرياضى.

العلاقة بين المهارات

المهارات الأساسية فى برنامج التدريب على المهارات النفسية هى مايلى :

- مهارات التخيل.
- التحكم فى الطاقة النفسية.
- التحكم فى الضغط النفسى.
- مهارات الانتباه.
- مهارات وضع الأهداف.

وتلك المهارات النفسية مرتبطة ببعضها البعض، وتحسين مهارة معينة يساعد على تنمية المهارات الأخرى.

العلاقات المتداخلة بين المهارات النفسية الخمسة

١ - التحكم الفعال فى الطاقة النفسية يتجنب الضغط النفسى، والضغط النفسى العالى يؤدى إلى طاقة نفسية عالية.

٢ - يجب على الرياضى الاسترخاء لكى يقوم بالتخيل بصورة فعالة والتخيل يساعد على الاسترخاء.

٣ - يستطيع الرياضيون من خلال التخيل التدريب على تحسين قدراتهم على التركيز ولكى يقوم الرياضيون بالتخيل بصورة فعالة لابد من التركيز على الصور المرغوبة.

٤ - التركيز على أهداف معينة ضرورى من أجل وضع تلك الأهداف لتحسين الأداء ويعد تحسين مهارات الانتباه لدى الرياضى من ضمن الأهداف الهامة.

٥ - التحدى والأهداف الواقعية تقوى السلوك والطاقة النفسية تكون أكثر فاعلية عند توجيهها من خلال تحديد فعال للأهداف.

٦ - الطاقة النفسية الزائدة جدا أو القليلة جدا تضعف من القدرة على التخيل الفعال، ومن خلال تخيل أفضل صور الأداء السابقة، يستطيع الرياضيون تحديد مستويات الطاقة المثلى.

٧ - كلما زادت الطاقة النفسية، زاد الانتباه إلى درجة معينة غير ان الزيادة الأكبر فى الطاقة النفسية تضعف من التركيز الأمثل. وعند تحسين القدرة على الوصول إلى الدافع الصحيح فى الرياضة، تتحسن القدرة على تنمية الطاقة النفسية المثلى.

٨ - عند التحكم فى الضغط النفسى بصورة فعالة، يستطيع الرياضيون التركيز بصورة أفضل على أهدافهم، وعند توجيه السلوك نحو أهداف واضحة فى الأداء، يزول أى ضغط نفسى للفوز.

٩ - عند التحكم فى الضغط النفسى تتحسن مرونة التركيز، وتساعد مهارات الانتباه الرياضيين على عدم التركيز على الأفكار السلبية والتى تؤدى إلى الضغط النفسى.

١٠ - يعد تخيل الأهداف وسيلة قوية كي يلتزم الرياضيون بتحقيق تلك الأهداف، ومن الممكن تحسين التخيل بصورة كبيرة عندما يضع الرياضيون أهدافا واقعية للتدريب على التخيل يوميا.

لكى تصبح لاعب كرة سلة، فإن أول خطوة هى تعلم أساسيات التمرير، الرمى.. الخ، واتقان تلك الأساسيات ضرورى لكى تصبح لاعبا ماهرا، أما مجرد معرفتها فلا يجعل منك بالضرورة لاعبا. ولاعبى كرة السلة الناشئون يجب ان يستخدموا تلك المهارات عند اللعب فمثلا يجب ان يكونوا قادرين على تلقى التمريرة، تنطيط الكرة، إدارتها على محور، حول لاعب، ثم يقومون برمى الكرة ويتجهون إلى نهاية الملعب للدفاع. ويجب ان تعلم ان رميك للكرة فى الشبكة فى صالة الألعاب يختلف تماما عن رميك للكرة فى بطولة ما.

ان استخدام برنامج التدريب على المهارات الأساسية يشبه إلى حد كبير تعلم المهارات البدنية، يجب ان تتعلم الأساسيات أولا ولابديل لذلك، ثم يجب ان تكون قادرا على استخدام تلك المهارات النفسية الأساسية فى المواقف التنافسية، ومن السهل ان تتعلم ان تسترخى فى حجرة هادئة دون أى مشتتات، فالأمر مختلف تماما حينما تكون قادرا على تهدئة نفسك عند التنافس وفى حالة عاطفية محكومة.

ان تعلم الاسترخاء فى حجرة خلع الملابس قليل الفائدة، إلا إذا استطعت استخدام تلك المهارات عندما تحتاج إليها فى المواقف التنافسية، والقدرة على فعل ذلك هو هدف برنامج التدريب على المهارات النفسية.

معرفة النفس :

«اعرف نفسك» هو أول ثلاث شعارات محفورة فى معبد ابولو فى دلفى، وهو أيضا هدف من أهداف علم النفس الرياضى، ولكى تكون رياضى مدرب نفسيا أو مدربا جيدا، يجب ان تعرف نفسك.

ولمساعدة الرياضيين للتعرف على المهارات التى يحتاجونها كى يصبحوا أفضل، يحتاج الرياضيين إلى تنمية وعيهم بأنفسهم كى يتحكموا فى قوتهم النفسية وضغوطهم.

وهؤلاء الذين يعانون من نواقص نفسية يحتاجون إلى مساعدتك لتحديد المهارات النفسية التى تحتاج إلى تنمية، وعند مساعدتك الرياضيين فى معرفة أنفسهم فقد اتخذت أهم خطوة فى اكتساب التحكم فى النفس.

وفى الفصل الأول قد قدمت أهمية مساعدة الرياضيين على ان يكونوا مسئولين عن أنفسهم، ويساعد التدريب على المهارات النفسية الرياضيين على التحكم بصورة أكبر فى حياتهم والتحكم فى النفس هو إحدى الصفات التى تميز الأبطال عن اللاعب الجيد.

تعلم المهارات النفسية

يتم تعليم المهارات النفسية من خلال عملية ذات ثلاث خطوات، فيجب تعليم الرياضيين كل مهارة نفسية بحيث يستطيعون :

١ - إدراك ان تلك المهارات من الممكن تعلمها.
٢ - فهم كيف تؤثر تلك المهارات على أدائهم.
٣ - تعلم كيفية تنمية تلك المهارات

ساعد الرياضيين على اكتساب تلك المهارات من خلال برنامج تدريبى باستخدام أفضل المعلومات المتاحة.

ويجب ان يتدرب الرياضيون على تلك المهارات وعلى استخدامها فى المنافسات، والطريقة الوحيدة لتنمية تلك المهارات جيدا مثل المهارات البدنية هى التدريب عليها حتى تصبح من العادات اليومية.

وسوف تدرك ان تلك الخطوات، التعليم والاكتساب والتدريب هى نفس الخطوات التى يتم استخدامها فى تعليم المهارات البدنية، وخطوات اكتساب تلك المهارات تتضمن العمليات التالية :

إرشاد الذات

إذا ماتم تقديم المهارات للرياضيين، يطلب منهم الاحتفاظ بسجل لتسجيل تقدمهم فى عرض مهارة نفسية معينة ثم تنميتها.

تقييم الذات

هنا، يقارن الرياضيون بين المعلومات التى حصلوا عليها من إرشاد الذات بالمعايير التى وضعوها لمهارة معينة.

تعزيز الذات

هذه هى استجابة الرياضى لتقييم الذات، فالكثير من الرياضيين يفشلون فى مكافأة أنفسهم بصورة مناسبة عند التقدم فى أهداف أداءهم النفسى والبدنى، غير ان هذه خطوة هامة فى المساعدة على تنمية المهارة النفسية.

التعليم عن طريق المحاولة والخطأ:

ينبغى أن نعلم ان الرياضيين ليسوا بعيدين تماما عن تلك المهارات النفسية، فمعظمهم قد تعلموا تلك المهارات بدرجة كافية تمكنهم من التعامل مع المواقف اليومية أو حتى فى المنافسات منخفضة المستوى، غير أنهم فى مواجهتهم لمنافسات عالية المستوى، قد لايملكون الحد المطلوب من المهارات النفسية، وهذا قد يكون سببا لإحباط الرياضيين ومدربيهم لأنهم يعلمون أنهم يملكون مهارات بدنية عالية اظهروها مرة بعد مرة فى التدريب أو فى المباريات البسيطة، ولكنهم لايستطيعون أداءها فى المنافسات الكبرى لأن المهارات النفسية الضرورية لتحقيق تلك المهارات البدنية ليست بنفس القوة لديهم.

والرياضيون الذين قد وصلوا إلى درجة فوق العادية من المهارات النفسية قد حققوا ذلك من خلال سنوات من المحاولة والخطأ. فمثلا حصلت ميكى كينج على المركز الرابع فى أولمبياد ١٩٦٨ للغطس، وفى أولمبياد ١٩٧٢ حصلت على الميدالية الذهبية، وقد أرجعت فوزها إلى كونها قد أصبحت أكثر مهارة ذهنيا، فتقول: «لقد أدركت أننى لا احتاج إلى إرهاق بدنى أكثر من رأسى».

والرياضيون المتمرسون يعلمون أن سنوات الخبرة الرياضية قد علمتهم استرلتيجيات اللعبة والمهارات النفسية، وأنهم قد اكتسبوا المهارات البدنية مبكرا، ولكنهم لم يصبحوا رياضيين كاملين إلا بعد تنمية المهارات النفسية.

وبعض الرياضيين لم يتعلموا قط تلك المهارات النفسية بسبب عملية المحاولة والخطأ غير الفعالة، وبالنسبة لآخرين، فإنهم يحتاجون إلى وقت طويل حتى يتعلموا المهارات النفسية، حتى أنهم عندما يتقنونها تكون مهاراتهم البدنية قد انخفضت بصورة كبيرة.

وهناك رياضيون آخرون يقومون بتدريب أجسادهم بصورة شاقة وأحيانا إلى حد الإنهاك بسبب عدم إدراكهم بأن مشاكل أداءهم ترجع إلى الافتقار إلى المهارات النفسية.

الطريقة الإيجابية:

يقوم برنامج التدريب على المهارات النفسية على افتراض أساسي وهو ان يجتهد الرياضيون بشدة لأداء أفضل ما عندهم، بتعريفهم لحدودهم البدنية، للاستجابة بصورة فعالة فى كل موقف. وإذا ما تم الحكم على جهد رياضى ما بالقصور، فيفترض ان هذا الرياضى لايملك المهارات المطلوبة.

وإذا أدرك الرياضى طريقة أفضل أو أكثر مهارة للتصرف، فسوف يكتسب تلك المهارات. وهذه طريقة إيجابية، فهى تركز على اكتساب مهارات جديدة فى النقاط التى يجد فيها الرياضيون قصورا.

الطريقة السلبية:

معظم البرامج النفسية التى تم استخدامها مع الرياضيين تفترض ان الاستجابة أو المهارة الصحيحة هى شىء كامن أو خامد، يظهر من خلال تكنيك معين، وتلك الطرق تركز على ما يجب على الرياضيين التوقف عن عمله بدلا مما ينبغى ان يبدأوا فى عمله بصورة صحيحة. وهذا التأكيد على اكتشاف مشاكل السلوك لدى الرياضيين يتمثل فى استخدام اختبارات الشخصية المصممة لاكتشاف السمات غير الطبيعية. فإذا لم يحرز الرياضيين درجات حول معدل درجات مايحرزه صفوة الرياضيين فى تلك الإختبارات الشخصية، فهؤلاء يطلق عليهم «الرياضيون ذوى المشاكل» ثم تقدم التوصيات للمدربين لتغيير شخصيات هؤلاء الرياضيين على افتراض ان تلك التغييرات سوف تساعدهم على الفوز. وهذا التأكيد على الجانب السلبى - على ما لايجب ان تفعله -

يوجد أيضا فى الوسائل التوجيهية للعديد من المدربين، فجميع المدربين يفترضون عادة ان الرياضيين يعلمون الاستجابة الصحيحة ولذا يحتاجون فقط إلى تنبيههم عندما يؤدونها بصورة خاطئة.

ان ما يحتاجه الرياضيون ليس فقط التخلص من الاستجابات غير الصحيحة بل توجيههم إلى كيفية الاستجابة الصحيحة، وبعض المدربين سوف يستفيدون من تطبيق «اختبار الرجل الميت» عند مساعدة الرياضيين على تنمية مهاراتهم البدنية والنفسية.

ويعمل اختبار الرجل الميت كما يلى : إذا استطاع رجل ميت مقابلة توجيهات المدرب، اذن فالمعلومة المقدمة غير كاملة فى إنها لاتحدد بصورة صحيحة كيفية القيام بشىء ما بصورة سليمة.

ولتضح فى اعتبارك تلك التعليقات : «توقف عن القلق هكذا»، «توقف عن الاستماع للآخرين» ، «لاتدع فلان يهزمك»، «توقف عن الفكير بصورة سلبية».

يستطيع الرجل الميت أداء أى من تلك الأشياء، فهى تحدد فقط التوقف عن سلوكيات معينة دون تحديد السلوكيات الإيجابية البديلة، وأيضا يجب ان تكون تلك السلوكيات الإيجابية واضحة وإلا كانت بلا فائدة، فمثلا لكى تقل : «فقط استرخ» أو «ركز» ، لاتخبر الرياضى كيف يسترخى أو يركز.

فى معظم الأحوال يدرك الرياضيون التأثير السىء للقلق الزائد أو عدم القدرة على التركيز. وهم ليسوا فى حاجة لإخبارهم بألا «يقلقوا هكذا» ، فهم يحتاجون إلى توجيهات معينة عن كيفية الاسترخاء لكى يقوموا بأداء أفضل. والمدرب الذى يفتقر إلى القدرة على مساعدة الرياضى على اكتساب مهارات التحكم فى الضغط النفسى الضرورية، يفعل شيئا مما يلى عادة :

١ - يستخدم التعاطف محاولا مساندة الرياضى ليتغلب على تلك المشكلة.
٢ - يختار رياضى آخر يستطيع الأداء بصورة أفضل تحت الضغوط المختلفة، رغم ان هذا اللاعب قد تكون قدراته البدنية أقل.
٣ - تحجيم المشكلة بالضغط أكثر على الرياضى ليبدأ الأداء بما يفوق قدراته.

والبديل الرابع بالطبع هو ان يستخدم المدربين أحدث ما توصل إليه علم النفس الرياضى مثل استخدام برنامج التدريب على المهارات النفسية ضمن برامج التدريب الأخرى.

أكثر من التفكير الإيجابى :

يجب عدم الخلط بين التفكير الإيجابى وبرنامج التدريب على المهارات النفسية، فالتفكير الإيجابى يشجع على رؤية الأحداث السلبية بصورة إيجابية ، أى التغلب على المشكلات، والتفكير الإيجابى عمره قصير، لأن هؤلاء الذين يتبعون هذا الأسلوب فقط، لم يقوموا بما هو ضرورى لتنمية المهارات البدنية للتعامل مع المشكلات التى تتطلب تفكير إيجابى.

ومن ناحية أخرى، فإن برنامج التدريب على المهارات النفسية يشجع على التفكير الإيجابى إلى جانب مساعدة الرياضيين على اكتشاف أنفسهم كى يدركوا نواقصهم النفسية، ثم مساعدتهم على اكتساب المهارات الضرورية للقضاء على تلك النواقص، فالمدربون لايقولون فقط : «فكر ايجابيا لكى تقوم برمياتك الحرة»، بل يساعدون الرياضيين على التدريب على تلك المهارة، ويجب ان يستخدموا نفس الوسيلة لتنمية المهارات النفسية.

أنت وبرنامج التدريب على المهارات النفسية PST

ان مفهوم PST ليس جديدا فقد دافع عنه كوليمان جريفيس، رائد علم النفس الرياضى الأمريكى. وقد كتب فى «علم النفس فى كرة القدم» فى ١٩٣٠ :

«نحن نعلم ان البعض يرى أفضل من غيرهم، والبعض يركز أفضل من غيرهم، والبعض يتخيل أفضل من غيرهم، والبعض لديهم قدرات عالية للتعليم. وإذا افترضنا أننا إما أفضل أو أسوأ من غيرنا فى تلك الأشياء لأننا قد ولدنا هكذا، فإننا لن نستطيع فعل شيء حيال ذلك. ولكننا إذا أدركنا أن السبب فى كوننا ما نكون فى كل تلك المهارات النفسية يرجع إلى طرق التعليم التى تعلمنا بها، فسوف نكتشف أن هناك الكثير مما نستطيع القيام به بالنسبة لبعض تلك المهارات.

والمدرب الذى لايقوم بشىء حيال ذلك، لن يستطيع التقدم بأى حال من الأحوال، أما المدرب ذو الدراية الكافية بعلم النفس يستطيع تدريب الرياضيين على كل من المهارات البدنية والنفسية».

كما لاحظ جريفيس أيضاً :
أن ناقدى كرة القدم يقولون أن المباراة غير مفيدة لأن قيمتها التعليمية ضعيفة جدا، وإذا كانت قيمة المباراة التعليمية ضعيفة فإن ذلك لابد وأنه يرجع إلى حقيقة أن القليل من المدربين يعملون على تنمية المهارات النفسية الأساسية لدى الرياضيين.

المهارات النفسية بالنسبة للحياة :

هؤلاء الذين يؤمنون بشدة بقيمة الرياضة يدعون أن الرياضة تستطيع تعليم الصغار كيف يصبحون قادة ، أكثر ثقة بالنفس، أن تكون لديهم مهارات أفضل، وأن يستطيعوا تحقيق الأهداف الصعبة.

ولكننا نعلم اليوم أن تلك الفوائد الممكنة للرياضة لاتحدث هكذا من نفسها : فالمدربون لابد أن يعلموا ويطبعوا فى أذهان الرياضيين فوائد تلك المهارات النفسية. ويهدف برنامج التدريب على المهارات النفسية إلى ذلك.

ومن وقت لآخر عندما أقوم بتعليم هذا البرنامج، يعلق الرياضيون بأنهم يستطيعون الاستفادة من تعلم تلك المهارات فى المهن التى خططوا لها فى المستقبل، فتعلم التحكم فى الطاقة والضغوط النفسية والتركيز ووضع أهداف واقعية شاقة هى مهارات لاتقتصر فوائدها على الرياضة فقط، بل فى الحياة عامة.

توقعات مناسبة :

أن التدريب على المهارات النفسية مازال فى طور الطفولة. فبالعمل مع بعض المدربين والرياضيين، اكتشفت أنهم يتوقعون نتائج مستحيلة بمجهود بسيط. فالرياضيون يقومون بالتدريب قليلا على الاسترخاء التام، وبعد جلسات قليلة يتركون التدريب لأن المعجزة لم تحدث، هم لايتوقعون أنهم سوف يصبحون لاعبى سلة محترفين بعد أسبوع من التدريب أو لاعبى تنس من الدرجة الأولى بعد شهر أو أبطال

أولمبيون فى التزحلق بعد عام، غير أنهم يتوقعون نتائج هائلة بعد جلسات قليلة من التدريب النفسى.

ومنذ وقت طويل لم يكن الرياضيون يتدربون بدنيا طبقا لبرنامج تدريبى، فقد كانوا فقط يخرجون ليلعبوا رياضة ما. وببطء على مر الخمسون عام الماضية، تعلم المدربون وعلماء الرياضة كيف يقومون بتدريب الجسد بصورة أكثر فاعلية. وتم تسجيل الأرقام القياسية واحدا بعد آخر، فما كان يعد مستحيلا مثل الماراثون الذى يستغرق ساعتين وعشرين دقيقة أصبح شيئاً عاديا يقوم به الآلاف. وقد تعلم المدربون والرياضيون فوائد التدريب المنظم والمكثف.

وحال التدريب النفسى الآن هو نفس حال التدريب البدنى منذ خمسين عام، فيجب على المدربين والرياضيين ان يقتنعوا بأن فوائد التدريب النفسى مثلها مثل فوائد التدريب البدنى، كما يجب أن يدركوا أن التدريب النفسى ليس بالشىء اليسير السريع، بل ينبغى عليهم العمل بصورة شاقة لتنمية المهارات النفسية، ومن خلال خبرتى أدركت مدى صعوبة تخصيص وقت للتدريب النفسى بالنسبة للمدربين والرياضيين على حد سواء.

وسوف يستمرون فى قضاء ١٠٠٪ من وقتهم التدريب البدنى عندما - باعترافهم هم - تؤثر العوامل النفسية فى تحديد نتائج المسابقات.

واليوم قد يبدو من المستحيل أن الرياضيين سوف تكون لديهم القدرة على التحكم فى أجهزتهم العصبية، أو أجهزتهم النفسية من خلال العقل والتحكم فى مهارات التركيز مما يؤهلهم للقيام بالأداء الذى لم يتم تخيله بعد.

ان تحطيم الأرقام القياسية فى المستقبل لن يحققه الرياضيون الذين يتدربون بدنيا بصورة شاقة، بل هؤلاء الذين يتدربون ذهنيا.

وأعتقد أن الرياضيين سوف يكونون أكثر التزاما بالتدريب النفسى حتى أنهم سوف يفضلون تنمية الذهن عن المادة. والعائق الأكبر أمام تلك التنمية هو الشك، ولكن روح المنافسة سوف تتغلب على هذا العائق.

وحاليا فإن الرواد من رياضيين ومدربين وعلماء النفس الرياضى يتقدمون نحو الحدود النفسية فى الرياضة.

دورك أنت :

ان المفتاح إلى النجاح فى برنامج التدريب على المهارات النفسية هو أنت، ويجب ألا تؤمن فقط بقيمة هذا النوع من التدريب، بل يجب أن تفهمه بنفس درجة فهمك لمهارات وفنون الرياضة الأخرى، ثم بعد ذلك يجب أن تكون راغبا فى جعل البرنامج جزءاً منتظماً من بنامج تدريبك الرسمى.

قد تجد أنه من المفيد استخدام ما يقدمه لك متخصص النفس الرياضى من خدمات لبدء برنامجك، ولكنك يجب أن تكون مسئولا تماماً عنه.

سوف تحتاج إلى تعليم وتحسين المهارات البدنية يوميا، وسوف يزداد التزام الرياضيين بالبرنامج نتيجة لالتزامك أنت به.

بعض المدربين يتجنبون هذا البرنامج لأن استعدادهم لأن يكونوا متخصصى علم نفس رياضى تعليميين قليل، وهذا مفهوم، ولكنك يجب أن تدرك أن الوقت يتغير والمدربون المتقدمون اليوم وكل مدربى الغد يقومون بتطبيق هذا البرنامج. وإذا لم تعد نفسك لتعليمه فإنك سوف تحرم رياضييك من ميزة يتمتع بها الرياضيون الآخرون.

ويعتبر بعض المدربون هذا البرنامج شاقا جدا ويحتاج إلى عمل كثير، فهم يبحثون عن أسرع الطرق، وهم سوف يستخدمونه فقط عندما يمكن حقن الدافع بحقنة أو تكون الثقة بالنفس فى شكل أقراص للبلع. تلك الجرعات السحرية لاوجود لها ولن يكون لها وجود.

وإذا وجدت فلابد من القضاء عليها.

والمدربون الذين يستطيعون تدريس هذا البرنامج سوف يساعدون الرياضيين على تجنب الإحباط الناتج عن المحاولة والخطأ عند تعلم اكتساب المهارات النفسية، مما يؤدى إلى التقدم النفسى والبدنى.

هؤلاء المدربين سوف يساعدون الرياضيين على تجنب التدريب البدنى الزائد والتدريب الذهنى الناقص، كما أنهم سوف يعلمون الرياضيين ليس فقط مهارات الفوز بالمباريات بل مهارات الفوز بمباراة الحياة.

الخلاصـــــة

١ - أطباء النفس الرياضى مؤهلون لمساعدة الرياضيين عند وجود مشاكل نفسية خطيرة، فى حين أن متخصصى علم النفس الرياضى التعليميين مؤهلون لمساعدة الرياضيين الطبيعيين لتنمية مهارات نفسية أكثر من الطبيعية.

٢ - يتم تشجيع المدربين على تدريس المهارات النسبية للرياضيين، لكن يجب ان يتجنبوا القيام بوظيفة الطبيب النفسى مع الرياضيين أصحاب المشكلات النفسية الخطيرة.

٣ - ان المهارات الأساسية لبرنامج PST هى مهارات التخيل، مهارات التحكم فى الطاقة النفسية، مهارات التركيز، ومهارات وضع الأهداف.

٤ - كل هذه المهارات مرتبطة ببعضها البعض، وتنمية أى من تلك المهارات يساعد على تنمية المهارات الأخرى.

٥ - هناك شرط أساسى لتنمية المهارات النفسية وهو أن يعلم الرياضيون أنفسهم نفسيا جيدا - أى يعلموا نقاط قوتهم ونقاط ضعفهم، لذا فمن أهم أهداف برنامج PST هو تحقيق الوعى الذاتى.

٦ - يتضمن البرنامج تعليم الرياضيين كل مهارة نفسية ويساعدهم على اكتساب تلك المهارات والتدريب عليها حتى تصبح عادات يومية.

٧ - لاكتساب تلك المهارات، يحتاج الرياضيون إلى إرشاد وتقييم ومكافأة أنفسهم.

٨ - بعض الرياضيين يتعلمون المهارات النفسية بأنفسهم من خلال المحاولة والخطأ، ولكن هذا البرنامج يعتبر وسيلة أكثر فاعلية لتعليم تلك المهارات.

٩ - ان الافتراض الأساسى لهذا البرنامج هو ان يحاول الرياضيون أداء أفضل ما عندهم باستخدام قدراتهم البدنية والنفسية، وعندما تكون تلك الجهود غير ملائمة، يفترض ان هؤلاء الرياضيون لايملكون المهارات التى يحتاجون إليها.

١٠ - يعد هذا البرنامج وسيلة إيجابية لمساعدة الرياضيين، ولكنه أكثر من مجرد تفكير إيجابى، فهو يعلم الرياضيين ليس فقط ان يفكروا بصورة إيجابية، بل يعلمهم أيضاً كيفية اكتساب المهارات الضرورية للتخلص من أى قصور.

١١ - ومهارات هذا البرنامج مفيدة ليس فقط للأداء الأفضل فى الرياضة، بل لأى إنجاز فى الحياة.

١٢ - يجب أن تكون توقعات المدربين والرياضيين واقعية بالنسبة للتقدم الذى من الممكن إحرازه فى اكتساب المهارات النفسية، كما يجب أن يدركوا أنه لابد من التدريب المكثف.

١٣ - قد تستفيد من خدمات متخصص نفسى رياضى تعليمى عند بدءك لهذا البرنامج، غير ان المدرب لابد وأن تكون مسئوليته كاملة بالنسبة لهذا النوع من التدريب.

الفصل الحادى عشر

الاستعداد للمنافسة بخطة جلية عن علم وخبرة
(الاحترافية أو الحرفة)

«نحن نحتاج إلى التعود على النظام كأسلوب حياة لنا بوصفه عامل إنجاز»، وكما يقول فانس لومباردى مدرب كرة القدم الأمريكى «كل فرد لديه إرادة للفوز ولكن قلة من الناس لديها إرادة الاستعداد».

الاحترافية كسلوك رياضى لانعنى بها أولئك الذين ندفع لهم للمشاركة الرياضية. إنما نعنى بالاحترافية ان تحدد اختياراتك وتقبل مسئولياتك الرياضة من خلال خطة جدية فالفرد الجدى بشأن أداء متسق وبتحقيق إمكانية رياضية ينبغى ان يتسم بسلوك احترافى يدعم قدرته على الأداء، وفى التعامل بطريقة مفيدة مع تلك الأشياء التى له سيطرة عليها ويتجنب التعامل مع هذه الأشياء التى لايستطيع التحكم فيها بل لديه القدرة على تحديد الفارق.

ان تكون احترافيا، يعنى ان الاحترافية بالنسبة لك أسلوب حياة وطريقة للتفكير تجاه ذاتك، وتجاه رياضتك، وتجاه الآخرين، وان تؤدى الأشياء المطلوبة منك بفخر واعتزاز.

فالاحترافية بإيجاز سلوك رياضى يجمع جوانب كثيرة من حياة الفرد فى تناغم وانسجام مع أهدافه وطموحاته فى الرياضة، إنها إرادة الأداء الأفضل فى كل وقت والالتزام الذاتى بالقيام بكل ماهو فى مقدوره.

تبنى سلوك احترافى (حرفته)

من أجل أن يحقق الرياضى إمكاناته الرياضية يجب أن يكون احترافيا فى أسلوبه عند دخوله التدريب، المنافسة، وفى حياته الاجتماعية والعمل وحياته المدرسية وحياته العائلية وتغذيته واتقاء الإصابة. إنه احترافى فى تنظيمه الأشياء بطريقة تجعل كل جوانب حياته تسمح له دخول المنافسة وفى حالة جسمية وعقلية تحقق له أقصى أداء

ممكن. ومن أجل تحقيق ذلك يتحمل الرياضى مسئولية إعداده وان يخلق المواقف التى تصنع الحدث ولاينتظر ضربة حظ فهو الذى يرسم مسار الأحداث ولايتوقعها. وهو يتقبل راضيا مسئولية اختياره بما يدعم أفضل أداء له فى الوقت الذى يترك فيه الرياضى غير الاحترافى الآخرين يحددون نتيجة المباراة.

وكونك احترافيا فى الرياضة يتضمن عدد من الجوانب المكملة (يشار إلى أمثلة لها لاحقا) ذات صلة باختياراتك بشأن الطريقة التى تقضى بها وقتك، وطريقة تعاملك مع الناس، وطريقة طعامك، وطريقة نومك، وطريقة تدريبك العقلى، وكيفية تعاملك مع الأشياء التى تستطيع السيطرة عليها وتلك الأشياء التى لاتستطيع ان تتحكم فيها. إنها بخصوص تقبلك المسئولية التى تتعلق بطريقة إعدادك لنفسك وطريقة رد فعلك، إنها بشأن التخطيط لاختياراتك بما يتيح لك إظهار قدراتك.

ان تكون احترافيا - وبإيجاز، ان تستحوذ عليك فكرة صحية (سليمة) نحو تنظيم حياتك واستعدادك للمباراة.

أمثلة لنهج احترافى (لمنحى) فى الرياضة

* ا لحصول على غذاء متوازن من الناحية الغذائية يتيح للجسم أن يعمل بجد فى التدريب، والشفاء على نحو ملائم، والأداء فى المباراة.

* الوصول إلى التدريب فى الوقت المعين وهو مستعد عقليا لاتشتته أحداث يومية سابقة بل جاهز لمواصلة أقصى جهد.

* ان يشغل وقته فى ليلة ماقبل المباراة بالاستعداد الجسمى والعقلى لها، وباستعراض خصومه، ومراجعة استراتيجيات التدريب، وفحص الأجهزة والمعدات، وأخذ القسط المناسب من النوم.

* التصرف تجاه زملائه فى الفريق أو شركائه فى التدريب بطريقة تعبر عن الثقة فى قدراتهم بما يؤهلهم لإعداد أنفسهم للمنافسة (المباراة).

* تحمل المسئولية عن أخطائه والعمل جاهدا على تصحيحها.

وهذا النوع من التخطيط يعد جانبا هاما لكونك احترافيا. والتخطيط أكبر من مجرد إعدادك لقائمة من الأشياء التى تنوى فعلها أو فرض مثل هذه القائمة على أنها ذات أولوية ملحة أو أهمية عاجلة.

ان التخطيط الاحترافى والإعداد الجاد يتطلبان فترة زمنية أطول، ويتوقف ذلك على مستوى المنافسة فقد تستغرق ما بين أسبوع أو أربعة أسابيع وكما يقول راى فلويد بطل العالم السابق فى الجولف: أستطيع أن أؤكد لك أنه كلما زاد ماتبذله من وقت فى التخطيط والتخيل التصورى، تحسن لعبك بطريقة أفضل.

مراجعة التدريب

من أجل تشجيع الرياضي على الأخذ بزمام الإعداد للمباراة بسلوك احترافى (حرفنه) توصى باستخدام جدول مراجعة التدريب (الذى نقدم نموذج له لاحقا) كأسلوب متابعة ومراقبة لالتزام متطور وتصميم متنامى. وهذا الجدول سلسلة من عشرة أسئلة ترتبط بمختلف جوانب الاستعداد للأداء. فيطلب من الرياضى أن يقوم بتقدير درجة رضاه عن إعداده على مقياس مدرج من ١ إلى عشرة. ويوفر مجموع مايحصل عليه من درجات إجمالى التقديرات لفترة التقييم المختارة التى اقصاها ١٠٠ درجة. والمعتاد ان يستكمل هذا الجدول كل أسبوعين ولكن ذلك قد يتنوع وفقا للرياضى أو الرياضة أو وقت الموسم.

فإذا كانت التقديرات مرضية (أو لصالح) للرياضى، يعتبر اذن الجدول مصدرا مفيداً للثقة والاعتزاز والشعور الإيجابى. فالرياضى يعد نفسه بحرفنه وجدية وان يقوم بواجباته بقدر الإمكان من أجل ضمان تقدمه وتحسنه.

أما إذا كانت التقديرات غير جيدة فإن الجدول - مع ذلك - يلقى الضوء على الجوانب التى لم يتم إعدادها بحرفنه كما يجب أو ان الالتزام كان مفقوداً.

وينبغى أن تؤدى طريقة التقدير إلى إحداث تغيير فى الاتجاه تجاه فترة التقييم القادمة، كما قد تؤثر فى أهداف التدريب التى تضمها القائمة فى المرحلة القادمة.

ونوصى بتشجيع الرياضى ان يطور جدول مراجعة التدريب الشخصى الخاص به والذى يقتصر على متطلبات رياضته. وبعد ان تكون الجدول الخاص بك، استخدمه لفترة تجريبية لمدة شهرين أو ثلاثة أشهر فلعله يحتاج إلى إعادة تنقيح.

جدول مراجعة التدريب

الاسم : .... التاريخ : ....

التدريب والإعداد			
سأعطى لنفسى التقديرات التالية بالنسبة للمرحلة السابقة	منخفض	متوسط	مرتفع
* احتفظ بثبات ايجابى حتى مع الأداء السىء	١ ٢	٣ ٤ ٥ ٦ ٧	٩ ١٠
* الحصول على ١٠٠٪ فى التدريب الفنى	١ ٢	٣ ٤ ٥ ٦ ٧	٩ ١٠
* الحصول على ١٠٠٪ فى تدريب اللياقة	١ ٢	٣ ٤ ٥ ٦ ٧	٩ ١٠
* تدريب تخيل تصورى منتظم عالى الجودة	١ ٢	٣ ٤ ٥ ٦ ٧	٩ ١٠
* تناول مايكفى من التغذية الصحية	١ ٢	٣ ٤ ٥ ٦ ٧	٩ ١٠
* مراقبة مدخل تحولاتى	١ ٢	٣ ٤ ٥ ٦ ٧	٩ ١٠
* التأكد أن جميع الأجهزة فى أفضل حالة	١ ٢	٣ ٤ ٥ ٦ ٧	٩ ١٠
* تحمل المسئولية الشخصية تجاه اخطائى والعمل جاهدا على تصحيحها	١ ٢	٣ ٤ ٥ ٦ ٧	٩ ١٠
* التركيز على ماهو قابل للتحكم فيه	١ ٢	٣ ٤ ٥ ٦ ٧	٩ ١٠
* التعامل مع المشاحنا اليومية التى تضايقنى	١ ٢	٣ ٤ ٥ ٦ ٧	٩ ١٠
إجمالى تقدير التدريب (الدرجة الكلية من ١٠٠)			

أهداف التدريب والإعداد للمرحلة التالية

١ -

٢ -

٣ -

روتينـــات (برامـــج) الإعـــداد

هذه استراتيجية أخرى تستخدم كثيرا. وقد سبق ان تناولنا فى فصل سابق روتين ماقبل الأداء كأسلوب لضبط الانتباه والآن نتوسع فى استخدامه بما يمكن الرياضى من تطوير روتين إعداد يرشده فى سلوكه الاحترافى قبل المباراة وأثناءها وبعدها. والتوسع يقتضى تقسيم الفترات الزمنية حول المباراة إلى فترات مختلفة، ينبغى على الرياضى فيها ان يطور برامج مقتصرة على كل منها.

الفترات الزمنية التى تقتضى برامج مخططة :

١ - روتين ماقب المنافسة طويل المدى
٢ - روتين ماقبل المنافسة قصير المدى
٣ - روتين ليلة قبل المباراة
٤ - روتين الاستيقاظ فى الصباح والمغادرة إلى ساحة المباراة.
٥ - روتين الوصول إلى ساحة المباراة.
٦ - روتين الإحماء لما قبل المباراة.
٧ - روتين المنافسة.
٨ - روتين مابعد المنافسة.

وتتنوع الرياضات المختلفة فى أهمية هذه الفترات، فقد تكون إحداها هى الأكثر أهمية عن غيرها حسب متطلبات الموقف الرياضى. غير أننا نوصى أن يقدر الرياضى كل فترة زمنية من تلك الفترات تقديرها الصحيح من خلال تطوير نوعا من الروتين المنظم حتى لايترك شيئا للصدفة وان يحتفظ بمفكرة ليسجل فيها تجربته فى الروتينات الثمانية بحسب فترتها الزمنية.

أهمية روتينات الإعداد

من المقاصد الرئيسية لتطوير روتينات المنافسة (المباراة) وتنفيذها هى فى إرساء نظرية أداء ثابتة. فلكى نحقق الاتساق والثبات يلزم وجود خطة من أجل استبعاد عوامل التشتت القابلة للتحكم فيها مثل نسيان قطعة رئيسية فى المعدات، وهو خطأ كثير الحدوث لرياضيين على مستوى عالمى. كما يجب وجود خطة لتركيز الانتباه على

مدعمات الأداء القابلة للتحكم مثل التعامل مع المثيرات. ووجود روتين إعداد ييسر ذلك. فهو يزود الرياضى بقاعدة تفصيلية لاتباعها حتى يمكن للتركزي الانتباهى والثقة وضبط القلق ان تعمل معا من أجل زيادة فرص بلوغ حالة الأداء المثالية. والمجموعة المألوفة كروتينيات الأداء قد تزود الرياضى بإطار عمل يكون فيه الإنتباه ثابتاً على الأشياء الهامة ولايمكن ان يتشتت هذا التركيز بمشتتات ليست بذات صلة وغير قابلة للتحكم فيها.

ولنتناول الآن بالتفصيل كل فترة من تلك الفترات الزمنية مع التعرف على مجموعة العناصر التى تحتاج إلى النظر فيها فى كل من تلك المراحل. وبالطبع لن تكون تلك العناصر ذات صلة بكل الرياضات. لذا يحتاج الرياضى إلى ان يقرر العناصر المهمة لرياضته مع إسقاط غيرها، ثم يستنبط روتينه الخاص به الذى يضم كل العناصر التى يجدها ذات أهمية.

١ - روتين ماقبل المنافسة طويل المدى

تنتهى هذه الفترة قبل أسبوع من بدء المباراة. وهى يمكن أن تبدأ فى أى وقت سلفاً وهذا الروتين مهم بصفة خاصة للمباريات التى تتطلب مغريات دولية معلومة مقدما، أو ذات أداء عالى المستوى. لذا يجب الأخذ فى الاعتبار البنود التالية :

١ – وثائق سفر حديثة، جوازات سفر، تحصين، تسجيل، تأمين..

٢ – وثائق رياضية التى تحكم مصداقية اللاعب.

٣ – ترتيبات مع المدارس أو الجامعات أو جهة العمل بخصوص السفر والبعد عن الدراسة أو العمل.

٤ – خطة بخصوص تغيرات الطقس فى البلد المسافر إليه.

٥ – خطة للتعامل مع اللاعب المتخلف عن الطائرة.

٦ – خطة من أجل الحصول على المعلومات اللازمة عن موقع المباراة، والإقامة والحصول على الأغذية المناسبة.

٧ – خطة السفر بعد المباراة.

٨ – خطة شغل وقت السفر والتغلب على الملل.

٢ - روتين ماقبل المباراة (المنافسة) قصير المدى

تبدأ هذه الفترة بأسبوع قبل المباراة وتنتهى ليلة المباراة. مع الأخذ فى الحسبان البنود التالية :

١ - الحصول على المعلومات الخاصة بموقع المباراة.
٢ - الحصول على المعلومات الخاصة بالخصم (المنافس)
٣ - مراجعة وفرة الطعام والمشروبات.
٤ - مراجعة تفاصيل السفر والانتقالات والإقامة.
٥ - مراجعة وحزم أجهزة ومعدات المباراة.
٦ - مراجعة وحزم أجهزة ومعدات المباراة.
٧ - شراء وحزم وتعبئة أغذية ومشروبات خاصة إلى موقع المباراة.
٨ - مراجعة برامج يوم المباراة.

٣ - روتين ليلة ماقبل المباراة

وهذه الفترة تتطلب برنامجين مختلفين، إحداها تتعلق بالأحداث المنزلية والعائلية والأخرى بالأحداث خارج المنزل والعائلة. لذا تختلف المشتتات والمدعمات فى كل من هذين الموقفين. ومع ذلك كلما تماثلا كان ذلك أفضل. وفى هذا الروتين يجب مراعاة مايلى :

١ - توقيت اجتماع الفريق أو الاجتماع مع المدرب.
٢ - ترتيبات الطعام.
٣ - المراجعة النهائية للمعدات والأجهزة.
٤ - أنشطة استرخاء.
٥ - مراجعة استراتيجية المنافسة (المباراة)
٦ - تدريب عقلى على الأداء.
٧ - حديث ذات إيجابى.
٨ - قسط مناسب من النوم.

٤ - روتين الاستيقاظ استعداداً للمغادرة

هذه الفترة قد تتنوع من ساعة واحدة إلى عدة ساعات حسب الأحوال ونحتاج ان نأخذ في الاعتبار مايلى :

١ – برنامج الاستيقاظ – الأفكار والمشاعر الأولية .
٢ – إجراءات الغسل والاستحمام .
٣ – وقت تناول الطعام .
٤ – المراجعة النهائية للمعدات والأجهزة .
٥ – اجتماع الفريق أو الاجتماع مع المدرب .
٦ – أنشطة استرخاء .
٧ – برامج جرى خفيف ومد وثنى .
٨ – حديث ذات ايجابى .

٥ - روتين الوصول إلى ساحة المباراة

الوقت المتاح لهذه الفترة قد يتنوع تنوعاً كبيراً، لذا يتعدل الروتين بحسب الأحوال . ويجب الأخذ فى الاعتبار البنود التالية :

١ – ان يألف اللاعبون ساحة المباراة – والحمامات وغرفة تغيير الملابس وترتيبات الطعام .
٢ – فحص ساحة المباراة – تدريب عقلى من أجل أداء ناجح .
٣ – حديث ذات ايجابى
٤ – الاطمئنان للمكان وهدوء الأعصاب .

٦ - برنامج إحماء ماقبل المنافسة (المباراة)

ينبغى ان يكون هذا الروتين عالى الثبات وان يتم التدرب عليه جيدا ومع الممارسة عدة مرات . مع الأخذ فى الحسبان البنود التالية :

١ – عناصر بدنية – جرى خفيف – تمارين شد ومد وتدريب فنى .
٢ – مراجعة نهائية لعناصر القوة ونقاط الضعف فى الخصم (المنافس) .
٣ – مراجعة نهائية لاستراتيجية المباراة .

٤ – تدريب عقلى نهائى .
٥ – حديث ذات ايجابى نهائى .
٦ – استخدام كلمات أو جمل إيحائية ملهمة .
٧ – مراجعة المثير متبوعة باستراتيجيات التعامل مع المثير ان وجدت .

٧ - روتين المنافسة

(مهما كانت طبيعة رياضتك ، فإن الإعداد التفصيلى للمنافسة يهيئ المسرح لأداء ناجح) .

ان روتين المنافسة يجب ان يكون على درجة عالية من الثبات والاتساق، وان يتم ممارسته مرات ومرات فى التدريب . فيرجاء مراجعة الفصل الخاص بضوابط الانتباه . مع الأخذ فى الاعتبار مايلى :

١ – روتين ما قبل الأداء .
٢ – روتين التعامل مع الأخطاء .
٣ – روتين التعامل مع مشتتات الذهن .
٤ – استخدام مناسب لحديث الذات الإيجابى .
٥ – استخدام مناسب لإشارات التركيز .
٦ – استخدام مناسب للتخيل التصورى .

روتين مابعد المنافسة (ما بعد المباراة)

ان فترة مابعد المنافسة كثيرا مايهملها الرياضيون الذين يشعرون ان المباراة قد انتهت ولا يبق شيء ليعملوه . وهذا خطأ ، فإن هناك الكثير الذى يمكن إنجازه فى فترة مابعد المنافسة بإرساء برنامج مناسب يزيد من فرص أداء أفضل فى منافسة تالية . ولعل أفضل مدخل لتطوير روتين مناسب لما بعد المنافسة هو فى استخدام «أسلوب إعادة الدوران» الذى يتألف من عناصر ستة هى :

١ - **تفاعل** : من المقبول ان تصدر عن الرياضى ردوداً انفعالية عقب المباراة . ورد الفعل هذا قد يكون مرضيا وممتعا له أو يكون محبطا ومخيبا لآماله . والشيء المهم فى

ردود الأفعال الانفعالية هى أنها تنفيس انفعالى. وهى عملية صحية طالما لاتتداخل مع تدريبه المستقبلى واستعداده للمنافسة.

٢ - **استــرخ :** وينبغى ان يتضمن الاسترخاء الجانبين العقلى والجسمى. فإنها عملية تهدئة وقد تتنوع تنوعاً كبيراً حسب اختلاف الرياضات وتباين الأفراد.

٣ - **انتــعش :** ويتمثل هذا فى برنامج غسل واستحمام وتناول طعام وسوائل، والتعامل مع جميع العوامل الجسمية الجديرة بالانتباه.

٤ - **استـرجع :** وعملية المراجعة هامة لروتين مابعد المباراة. وقد تتضمن تسجيل ملاحظات عن الخصم كمرجعية مستقبلية أو كجزء من روتين ماقبل المنافسة لأداء قادم.

٥ - **مركز من جـديد :** بعد استعراض الأداء، من المهم أن تترك الماضى خلف ظهرك وتتطلع قدما بإيجابية نحو المستقبل. لذا من المهم ان تعيد تركيز الانتباه على مجموعة الأهداف الجديدة للتدريب والأداء.

٦ - **ادخل من جـديد :** إنه الوقت المناسب لتدخل مرة أخرى إلى عملية إعداد ربما لمرحلة إعداد طويلة المدى أو قصيرة المدى وهذا يتوقف على نوع الرياضة وطول الفترة الزمنية بين المباريات.

فلاعب الماراثون الذى يتنافس مرة أو مرتين فى العام يحتاج لإطار زمنى يختلف عن لاعب التنس الذى يتنافس عدة مرات اسبوعيا.

والملاحظة الأخيرة حول روتين إعادة الدوران فيما يهم الرياضيين الذين يشاركون فى دورى رياضى ويتنافسون كثيرا ان يقوموا بإعداد روتين إعادة دوران فعال يتضمن العناصر الستة المشار إليها ولكن بما يمكن تنفيذه بعد كل أداء (مباراة)

تطوير روتين منافسة خاص

نظراً للفروق الفردية بين الرياضيين وتنوع أفضلياتهم يحتاج الرياضى إلى تطوير روتين منافسة خاص به وقد يحتاج فى هذا الشأن إلى مناقشة مدربه أو زملائه فى الفريق.

ولعل من المفيد ان تلاحظ اللاعبين المجيدين فى رياضتك قبل تطوير روتينك الخاص بك والذى تلتزم به .

وفيما يلى نماذج لروتين ماقبل المنافسة من إعداد براين ميللر الذى عمل سنوات عديدة فى إعداد الرياضيين فى معهد الرياضة باستراليا .

عينة لخطة ماقبل المنافسة

١٠ - **ليلة المبـــاراة** : جهز حقيبة الأجهزة وراجع محتوياتها تماما . أخذ حمام ثم استرخاء وسماع موسيقى هادئة لمدة ٢٠ ق (أو قراءة) قم بجلسة تخيل تصورى وان ترى نفسك فى أداء حقيقى جيدا غدا .

٩ - **حوالى ٧ صباحا** : استيقاظ وجرى خفيف، وأنت فى جريك أبدأ فى تخيل المنافسة من خلال خططك، أخذ حمام ثم تناول الإفطار .

٨ - **بين ٩ و ١٠,٣٠ صباحا** : راجع خطة المنافسة، وتأمل مدى استجابتك لوقائع معينة تهدد إعدادك المثالى . وقرر كيف تتعامل مع ما يضايقك .

٧ - **١٠,٣٠ صباحاً** : الذهاب إلى مسرح المنافسة واشعر بالطمأنينة والثقة .

٦ - **١١,٣٠ صباحاً** : راجع معداتك وتناول وجبة خفيفة (ساندوتش)

٥ - **حوالى ١ بعد الظهر** : اذهب إلى منطقة الإحماء وابدأ بعدو خفيف واشعر بالطقس والظروف المحيطة حتى تعلم ماهو متوقع مباشرة قبل الأداء .

٤ - **حوالى ٢ بعد الظهر** : راجع مستوى المثير الخاص بك فمازال أمامك ٣٠ ق قبل بدء المباراة، بماذا تشعر؟ هل تحتاج إلى شحن أم تهدئة؟ هل أنت فى الفورمة؟

٣ - **حوالى ٢,١٠ بعد الظهر** : مراجعة نهائية للمعدات . أقض ٢ - ٣ ق فى تخيل بدء المباراة . وأبدأ آخر مرحلة فى روتين الإحماء .

٢ - **حوالى ٢,٢٠ بعد الظهر** : كرر عبارات حديث الذات الإيجابية التى تدربت عليها وذكر نفسك ببعض من أوجه أدائك الجيدة السابقة .

١ - ٢,٢٧ بعد الظهر: مراجعة نهائية لمثير ماقبل المنافسة. واستخدم أسلوب التركيز بالتنفس إذا كان ذلك ملائما.

ثم انطلـــــلق

الخطة الشخصية لما قبل المنافسة (المباراة)	
المبـــــاراة	
الموقــــــع	
الوقت/ التاريخ	
١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١	

ثم انطلـــــق

والآن لتشرع فى استخدام مفكرتك واستخلص [illegible] روتينك، مدرجا العناصر الحاسمة التي تحتاج الى التركيز فيها في كل مرحلة من عملية الإعداد في تخطيط جيد وتنفيذ منتظم وفكر جيداً ولا تسرع في تغيير خطتك إذا لم ترض عنها مباشرة. فجميع جوانب التدريب العقلي تحتاج الى المثابرة ولا تتوقع معجزات بين ليلة وضحاها.

العناصر الحاسمة فى التخطيط للمباراة (المنافسة)

مهما كان شكل روتين المنافسة الخاص بك، فإنه يجب ان تنتبه على الأقل الانتباه إلى العناصر السبعة التالية، فهى عناصر أساسية وتجاهلها يعد مغامرة من جانب الرياضى الذى يريد بلوغ حالة الأداء المثالى. وإذا حدث ان حقق ذلك فتكون هذه ضربة حظ. ولكن كما سبق الإشارة إليه فإن السلوك الاحترافى (الحرفية الرياضية كما يقال بالعامية) هو فى صنع الأشياء والتخطيط للنجاح، فهو لا يترك شيئاً للصدفة أو الوهم. ان كل شيئ سيكون على مايرام هذا اليوم.

١ - استيقظ فى حالة عقلية إيجابية

وقد تكون نقطة البداية فى التفكير فى شىء ما إيجابى فى الواقع حتى قبل ان تفتح عينيك «أنا جاهز لهذا اليوم، أشعر بأنى فى أحسن حالة [illegible] البداية.

باختصار ان تحدد لنفسك إطار عقلي موجب.

٢ - مراجعة وفحص الأجهزة والمعدات

وهذا عامل شديد الحرج فى أى روتين. فينبغى مراجعة أدواتك الشخصية حتى لا تنتابك ثورة غضب بلا داع في البحث عنها صباح المباراة. وكثير من الرياضيين يعدون قائمة بمعداتهم وحاجاتهم الشخصية على بطاقة يلصقونها داخل فتحة حقيبة المعدات حتى لا ينسون شيئاً له أهميته بالنسبة لهم.

٣ - مراجعة المثيرات الأولية

ينبغى ان يبدأ الرياضى تحضيره لكل مباراة على نفس المستوى من الإثارة. لذا ينبغى ان تتم مراجعة المثير فى الوقت المناسب وبما يكفى من الوقت لتنفيذ عمليات تغيير المثير إذا لزم الأمر.



٤ - فحص مستوى الثقة

ينبغي على الرياضي ان يتحقق من مستوى الثقة لديه بنفس طريقة التحقق من مستوى الإثارة. لذا لابد من توافر قائمة جيدة لإعادة التدريب على توكيدات إيجابية شخصية لاستخدامها عند الضرورة.

٥ - تدريبات عقلية تنشيطية

يجب تخصيص وقت محدد للتدريب العقلى . وكثير من الرياضيين يعتبر الوقت المناسب لهذا التنشيط العقلى فى الفترة مابين الإحماء والمنافسة.

٦ - الوجبات

يجب ان يدرج فى الجدول الوقت المناسب للحصول على الطعام المناسب حتى لايتناول الرياضى وجبته في سرعة واندفاع.

٧ - الإحماء البدنى

يجب الممارسة الجيدة لروتين إحماء بدنى أثناء التدريب وان يكون له أولوية مطلقة يوم المباراة وذلك بتخصيص ما يكفي من الوقت والانتباه لتنفيذ روتين الإحماء بشكل مفيد ولايجب فى هذا المقام ان نتجاهل التأثيرات السيكلوجية الضارة فى حالة عدم التقدير الكافى لإحماء بدنى متسق.

التخطيط لمواقف «ماذا لو؟ سيناريو الأوقات الحرجة»

نادراً ماتسير الرياضة التنافسية كما نهوى . ثمة ظروف طارئة وحالات مربكة. لذا فمن الضرورى ان يكون إعداد الرياضى للمنافسة مرنا بما يكفى للتعامل مع مشكلات دقيقة وتغيرات طارئة. وفى الواقع نجد الرياضى الاحترافى هو الذى يستطيع ان يتعامل مع تلك المتغيرات فى هدوء وثقة. ولعل أحسن الإعداد هى باستخدام سيناريو «ماذا لو».

عينة من قائمة مواقف «ماذا لو»

ماذا لـو؟

- انفك رباط الحذاء أو انقطع أو تمزق الحذاء بعشر دقائق قبل بدء المباراة.

- مذا لو تعطلت العربة ووصلت إلى ساحة المنافسة قبل بدء المباراة بخمسة عشر دقيقة والمفروض ان تصل قبلها بتسعون ق.
- ان تدرك أنك عصبى جدا قبل بدء المباراة بخمس دقائق؟
- ان يصيح فيك مدربك على غير المعهود وأنت تقوم بعملية الإحماء؟
- ان يأخذ رياضى آخر مكانك المفضل فى المباراة؟
- ان تستشير وخزاً أو ألماً موضعياً حاداً مفاجئاً فى إصابة عضلية قديمة أثناء اللحظات الأخيرة من عملية الإحماء؟
- ان تعلم قبل بدء المباراة مباشرة بحضور مدرب الفريق القومى ليشاهد لعبك؟
- ان تعلم ليلة المباراة أن اللاعب المقابل لك هو نفس اللاعب الذى تفوق عليك الموسم الماضى؟
- أثناء عملية الإحماء لاتستطيع ان تطرد من ذهنك بعض مشكلات شخصية؟

<table>
<tr><td colspan="2">مخطط : ماذا لو ؟</td></tr>
<tr><td colspan="2">عين مواقف ماذا لو ؟ المحتملة المحتمل وقوعها وذات الصلة بالمباراة
وتأمل استراتيجيات التعامل الملائمة حيالها</td></tr>
<tr><td colspan="2">المباراة   موقعها
الوقت والتاريخ</td></tr>
<tr><td>ماذا لـــو؟</td><td>الإجـــــراء</td></tr>
<tr><td>(١)</td><td></td></tr>
<tr><td>(٢)</td><td></td></tr>
<tr><td>(٣)</td><td></td></tr>
<tr><td>(٤)</td><td></td></tr>
</table>

التعامل مع وسائل الإعلام

هذه قضية هامة ترتبط بصعود نجم الرياضى . فكلما نجح الرياضى صار مركز اهتمام وسائل الإعلام. ويبدأ هذا الاهتمام عادة على المستوى المحلى، ولهذا يتضمن الإعداد الاحترافى للمباراة التعامل الفعال مع وسائل الإعلام الذى يتكون فى الواقع من زاويتين : الأولى: الترويج لنفسك ولفريقك ولرياضتك بطريقة نشطة إيجابية . والثانية : القدرة على التعامل بثقة مع وسائل الإعلام عندما تقترب منك .

وثمة مهارات أساسية معينة قد تكون ذات فائدة فى رأى الخبراء فى هذين الموقفين :

- الإمساك بزمام المبادرة

١ - استهدف أولا وسائل الإعلام المحلية كبداية صغيرة للبناء فوقها .

٢ - اعرف أسماء المحررين الرياضيين .

٣ - زودهم بقائمة من المباريات والأحداث الأساسية بما يغطى شهوراً قادمة .

٤ - دون سيرتك الشخصية على ورقة واحدة تتضمن :

- الاسم بالكامل، تاريخ ومحل الميلاد، مكان إقامتك الحالى، مرشدك الرياضى، ناديك، السنوات التى قضيتها مع الفريق، رقم التليفون والفاكس للاتصال بك .

٥ - حدد الموضوعات التى ترغب ان تتحدث فيها وسائل الإعلام .

٦ - بادر بالاتصال تليفونيا (هاتف) بمحررك الرياضى، وأفضل وقت لذلك حوالى أسبوع قبل الحدث الرياضى الكبير .

ولا تبتئس أو تقنط إذا كان رده فاتراً بل حاول ان تـ ـ ـلاقتك خطوة خطوة، وخاصة إذا وثق فيك فى تزويده بالمعلومات الصحيحة . فاحرص دائما على الاتصال به كلما كان ذلك هاما .

٧ - تذكر وأنت تقدم مادة إعلامية ان تتضمن :

- سن المشارك - ماهية الحدث - مكان الحدث وموعده وسبب أهميته.

٨ - علم نفسك بما جدير بقراءتك من تقارير رياضية وأخبار التليفزيون الرياضية والتغطية الصحفية. فليست الأخبار كلها فضائح وتشهير.

٩ - وحيثما أمكن حاول القيام بمراجعة مسبقة للحدث الرياضى باتصال مسبق قبل الموعد المحدد مع المحرر لتعرف موعد صدور العدد أو أفضل وقت للاتصال.

١٠ - حافظ على مصداقيتك دوما، وإلا نبذك الصحفيون.

١١ - النجاح فى الحصول على تغطية صحفية غالبا منقطع. فكن صبوراً ومثابراً.

١٢ - تذكر ان تحتفظ بنسخ من التقارير الصحفية أو الأخبار الإذاعية والتليفزيونية.

فهذه أمور أساسية لأن تنشئ تدريجيا حقيبة للأوراق والوثائق ذات الأهمية المطلقة عند البحث عن راعى برنامج لك إذاعى/ تليفزيونى. فلا تفرط فى الخجل. فإذا لم يأت إليك الصحفيون أو الراعى فعليك اذن ان تذهب إليهم.

كيف تعد بلاغاً صحفياً ناجحاً :

١ - ان يكون مختصراً.

٢ - ان تكون فقراته موجزة.

٣ - ضع الأخبار فى الفقرة الأولى (واسم راعيك)

٤ - تأكد أن يتضمن البلاغ المادة الإعلامية الأساسية (المشارك - الحدث - مكانه - موعده - أهميته)

٥ - ضع فى نهاية البلاغ الصحفى وسيلة الاتصال بك (تليفون - فاكس)

٦ - تأكد ان عنوان البلاغ يجذب الأبصار.

٧ - إذا أمكن ضَمِّن البلاغ جملاً مقتبسة على سبيل الاستشهاد لك أو لمدربك.

٨ - تذكر أن وسائل الإعلام تريد أن تعرف أسماء الأفراد ومهمتهم وأماكن إقامتهم وأسمائهم كاملة.

٩ - التزم الأسلوب المألوف فى ذكر الأسماء والألقاب ولاتنسى كلمات السيد، الأستاذ، السيدة.

التعامل مع المقابلات الشخصية

١ – اكتشف من هو الصحفى ومن يمثله

٢ – اكتشف أنواع الأسئلة المتوقع طرحها وبما ستجيب :

أ – لا تعليق

ب – توجه السؤال إلى شخص ما مناسب بدلا أن تجيب عليه مباشرة .

جـ – أن لاتتعجل الإجابة المتسرعة .

٣ – قم بإبلاغ الحقيقة المتعلقة بالأسئلة .

٤ – أجعل ردودك قصيرة وسريعة ومفاجئة .

٥ – إذا كان هناك فريق تصوير فتأمل ستارة المسرح الخلفية بالنسبة للصور التى تحملها قبل السماح بالتصوير .

٦ – كن حازما عند الضرورة وقل لا إذا كانت نتيجة المقابلة الشخصية ذات تأثير عكسى على الأداء أو الإعداد للمباراة .

٧ – تذكر ما لم تكن المقابلة حية (بث مباشر) أنه فى إمكانك دوما طلب تصوير ثان وبلا حرج فهذا يحدث دوما .

٨ – بالنسبة للمقابلات التليفزيونية :

– اتخذ وضعاً مريحا

– انظر إلى القائم بالحوار (المذيع التليفزيونى) وليس الكاميرا

– اعتدل فى جلستك وإذا كنت عصبياً انحنى للوراء قليلا أو للأمام

– استرخ وتعامل مع المذيع التليفزيونى كما لو كان شخصاً عادياً .

– تجنب استخدام أسماء التدليل .

الفصل الثانى عشر

نظـــرة ختاميـــة

يقول فيلو ستراتس الفيلسوف الإغريقى :

«إذا واصلت العمل بإصرار بما يكفى لكى تجعل نفسك جديراً بالذهاب إلى أوليمبيا ، فهذا معناه أنك بذلت جهدا عنيفاً لبلوغ غايتك بالعزم والتصميم فإن انطلق إلى هناك فى تباه وثقة .

أما أولئك الذين حادوا عن هذا الطريق فليذهبوا إلى حيث شاءوا ولكن ليس أوليمبيا».

يوصي علماء النفس الرياضى أنه إذا كان للتدريب العقلى تأثيره المنشود فأنت تحتاج ان تتدرب بمنهجية وانتظام وان تنفذ جلسات عديدة من التدريب العقلى كل أسبوع . وفكر فى خطتك العقلية للعب كما فى خطة التدريب الجسمى .

فإذا أردت الحفاظ على كفاءة عضلاتك فأنت تنتظم فى التدريب وإذا توقف التدريب فقدت العضلات لياقتها . ويصدق نفس المبدأ على التدريب العقلى . فتدرب بانتظام وسيكون عقلك مستعدا للمنافسة .

وتقول ليندا توم – البطلة الأوليمبية فى الرماية مع الميدالية الذهبية ١٩٨٤ : «للسيكلوجيا الإيجابية تأثيرها القوى فى تعزيز الأداء . فقبل الأوليمبياد قضيت ساعات طويلة فى تدريب عقلى بما فى ذلك القراءة والتخيل وتصور أدائى مع الجمع بمدى تدريبى متنوع ، تدريب ايروبك ، تمرينا شد ورفع أثقال»

– ومع كل أشكال التدريب هناك فى كثير من الأحيان درجة من الملل بالنسبة للتدريب العقلى . ومع هذا باتباع بعض القواعد البسيطة منذ المراحل الأولى فى برنامجك تستطيع أن ترسى الأسس للتدريب العقلى الناجح التى قد يصير بالفعل جزءا مقبولا من جلسات تدريبك وإعدادك للمنافسة (المباراة) .

ويهدف هذا الفصل الختامى إلى إيجاز التقنيات والطرق لتدريب عقلى منتظم بما يساعدك على التنفيذ الناجح والالتزام الطويل المدى بخطتك العقلية للعب .

١ - اجعل خطتك العقلية للعب أمرا شخصيا (تخصك أنت فقط)

وهذا يعنى أن تتأكد تماما أن هذا البرنامج صالح لك فقط وهنا تحتاج أن تعين محتوى البرنامج الذى يفى بما تطلبه . ويجب أن يكون هذا المحتوى مفهوما لك ومفيد لك .

ولكننا نوصى بضرورة إعادة النظر فى محتويات برنامجك العقلى ليتناسب مع حاجاتك النوعية وما يطرأ مت تغيرات وتطورات بالنسبة للمهارات العقلية .

وبالقراءة والخبرة عدل أفكارك بما يجعل محتوى البرنامج ذا صلة بك وبرياضتك . واستند فى المجال ببروفيل الأداء (الفصل ٢) .

٢ - قرر مدى أهمية البرنامج العقلى للعب بالنسبة لك.

أى أن تقرر مدى أهمية التدريب العقلى فى معاونتك على تحقيق أهدافك الرياضية .

فإذا أردت أن يكون تدريبك العقلى ناجحا يجب ان تلزم نفسك به من البداية حتى النهاية وإذا واصلت جهودك فالتأكد ستجنى ثمار ماتريد .

تحليل الأداء :

نفذ هذا التدريب القصير الذى يساعدك على إرساء مدى أهمية الإعداد العقلى بالنسبة لك .

- فكر فى مبارياتك بالنسبة لمقتضياتها العقلية والبدنية والتقنية . وحدد النسبة المئوية لمدى إسهام كل منها لبلوغ أداء القمة .

- والآن حدد النسبة المئوية من الوقت المكرس لكل جانب منها فى التدريب .

- قارن هذه النسب المئوية لترى مدى تناسب الوقت المبذول فيما يتصل بحاجات المنافسة .

وتدلنا النتائج على أن معظم الرياضيين عينوا أن الجانب العقلى للأداء يلعب دوراً هاما جداً فى إنتاج أداء قمة. ومع هذا بتحليل تدريبهم نجد قلة الوقت المخصص لهذا الجانب فى الإعداد للأداء. لذا من المعقول إجراء موازنة فى زمن الإعداد حتى ينال التدريب العقلى القدر اللازم من الوقت.

٣ - إقرار بنية مناسبة لخريطتك العقلية للعب

إدارة الوقت وتحديد أولويات التدريب العقلى تساعدك على الالتزام بالتدريب العقلى.

وفيما يلى عملية بسيطة تساعدك على إرساء بنية تدريب عقلية:

١ - دون جدولك الأسبوعى المعتاد وعين زمن التزاماتك القائمة فى العمل، التدريب، الأسرة، المنافسة.. الخ).

٢ - والآن عين فترات زمن الفراغ فى أسبوعك عندما تتحرر من التدريب العقلى (مثل الانتقال فى مواصلات عامة، أخذ حمام، صيانة المعدات والأجهزة، فترة أجازة...).

٣ - دون عدد المرات التى تريد فيها تنفيذ التدريب العقلى أسبوعاً، وماهو المدى المتوقع أن تستغرقه كل جلسة.

٤ - اكتشف زمنا جديدا للتدريب العقلى حيثما تكون متأكداً أنه لن تكون هناك التزامات زمنية أخرى.

٥ - دون جدولاً زمنياً جديداً يتضمن ما تلتزم به فى تدريبك العقلى على أساس برنامج جديد منتظم.

ولاتنسى عندما يتغير مركز اهتمامك ومحتوى تدريبك ومدته فأنت محتاج إلى إعادة جدولة الجدول الزمنى للتدريب العقلى الخاص بك.

٤ - استخدام مفكرة تدريب عقلى لتسجيل مدى تقدمك

واستخدامها كعامل يذكرك باستمرار بضرورة الالتزام بخطة اللعب العقلية، واحتفظ بهذه المفكرة فى مكان بارز بجانب السرير أو معلقة داخل باب حجرتك، فهى

توفر لك المعلومات الضرورية المفيدة لك وينبغى ان تتضمن مفكرتك : التاريخ، وقت تنفيذ الجلسة، مدة الجلسة، محتوى الجلسة، تعليقات عامة بشأن الجلسة، تقدير جودة على مقياس مدرج من ١ إلى ١٠ .

مفكرة التدريب العقلى

اليـــــوم	الوقت	التاريخ	الجلسة	المدة	تعليقات	الجودة
السبت						
الأحد						
الاثنين						
الثلاثاء						
الأربعاء						
الخميس						
الجمعة						

٥ - ان تجمع بين التدريب العقلى والتدريب الجسمى

من الواضح ضرورة توافر التآزرية حتى ينجح الأداء، فالمنافسة تعتمد على تكامل الجوانب العقلية والجسمية والفنية بما يعزز جودة الأداء.

٦ - تحديث خطتك العقلية للعب ومراجعتها بانتظام

وبهذا نتجنب الملل، كما نتخلص من العناصر غير الفعالة فى البرنامج، لذا من الضرورى من وقت لآخر ان تراجع خطتك وتستحدث طرقا جديدة لتحقيق أهدافك

وحتى لاتتجمد تطلعاتك وطموحاتك فى ظل حياة متغيرة متجددة .

والآن تذكر ان أساسيات التدريب العقلى من أجل أعظم استفادة من خطتك العقلية للعب :

- طبق مهارات متعددة بما يتناسب مع احتياجاتك الخاصة ومتطلبات رياضتك .
- آمن بنفسك وبخطتك العقلية للعب طوال الوقت .
- التزم التزاما كاملا بأن تجعل تدريبك العقلى جزءا هاما من إعداد نفسك للأداء .

تم بحمد الله

المصادر

1 - Alan Henry (1992). Principles of performance driving edited, published, Hazelton publishing.

2 - Arthur S. Reber (1995). The penguin Dictionary of Psychology second edition, published by the penguin group.

3 - Coling Jarman (1990). The Guinness Dictionary of Sports Quatalions, published by guinness publishing.

4 - D - Lynan and D. Teasdale (1994). The sporting world, published by B.B.C. Books.

5 - Merriam Webster's (1997). Collegiate Dictionary Tenth edition, published by merriam - Webster incoyporated.

6 - Rainer Martens (1987). Coacltes Guideto Sport psychology, Human kinetics publishers, Inc, Champaign, Illinois.

رقم الإيداع : ١٥٤٠٤/٩٩
I.S.P.N 977 - 200 -268 - 1



مطبعة الإسراء
ت : ٥٦٢٨٣٢٢



أ . سمير عبد القادر جاد

- تخرج فى جامعة القاهرة والجامعة الأمريكية .
- الأستاذ السابق بكلية المعلمين - كانو نيجيريا .
- عضو لجنة المناهج بغرب افريقيا سابقا .
- ترجم العديد من الأبحاث والرسائل الجامعية .
- له مؤلفان عن تعليم اللغة العربية للأجانب فى نيجيريا .
- يشغل الآن مدير إدارة بالتربية والتعليم .
- كما يعمل فى حقل الترجمة والتأليف

أ.د. مصطفى باهى

- تخرج في جامعة حلوان وجامعة الأزهر
- أستاذ علم النفس الرياضى كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا
- حاصل على الدبلوم الخاصة فى التربية وعلم النفس - ماجيستير علم نفس تعليمى - ماجيستير علم نفس رياضى .
- عضو الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضى وعضو رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رانم)
- عضو لجان وضع مناهج النفس الرياضى بكليات التربية الرياضية .